닭 및 달걀요리

원 치 경
(진명여고교사·요리연구가)

[1] 불란서풍의 양계 날개요리

〈재료〉

영계 날개…4마리분　　양 파……3개
치 즈 ……1T.S　　버 터……4½T.S
백포도주 …4T.S　　당근(大)…20cm
설 탕 ……⅓T.S　　껍질콩……100g

〈만드는 법〉

① 닭고기의 살을 발라서 양파를 세로 절반 가로 3mm 정도로 썬다.

② 두꺼운 후라이팬에 양파를 깔고 닭고기를 놓고 소금 후추 치즈 백포도주를 뿌리고 약한 불에서 익힌다.

③ 약 20분후에 버터 1T.S를 넣고 양파가 익을 때까지 익힌다.

④ 당근은 4cm 길이로 썰어서 끓는 물에 데친다.

⑤ 껍질콩도 같이 데친다.

⑥ 당근, 껍질콩을 버터로 살작 볶는다(설탕을 넣고).

〈담는 법〉

접시에 고기를 담고 당근 껍질콩을 곁드려 낸다.

[2] 스퀴즈 에그(Squeezed Egg)

〈재 료〉

달 걀……2개　　설 탕……2T.S
소 금……1T.S　　화학조미료…⅛T.S
글린피이스…1T.S　　흰 깨……1T.S
포도주……1T.S
국물…(육수 또는 멸치 국물)
소 금…¼T.S　　당 근……3~4조각

〈만드는 법〉

① 달걀에 설탕, 소금, 화학조미료를 섞어 조미한다.

② 글린피이스는 생것은 소금을 조금 넣어 파아랗게 익히고, 캔에 넣은 것은 끓는 물에 튀겨낸다.

③ 흰깨는 깨끗이 씻어 일어서 볶는다.

④ 국물에 소금, 술을 넣고 끓을 때 ①을 넣고 나무젓가락으로 저어가며 반숙을 한다.

⑤ 물빠짐이 잘되는 그릇에 깨끗한 헝겊(행주)을 펴고 ④를 넣고 물기를 빼고 거기에 글린피이스와 깨를 펴고 헝겊에 달걀을 싸서 양쪽을 꼭 묶고 짜는데 짜는 모양에 따라 형태가 달라지므로 짠 모양대로 식혀서 4등분해서 썰어서 놓는다.

⑥ 당근은 둥글게 또는 자유롭게 썬다.

〈담는 법〉 접시에 보기 좋게 담고 당근 몇조각을 썰어서 곁드린다.

[3] 햄 에그

〈재료〉 (1人分)

달걀……2개
햄……2조각(약 40g)
소금……½T.S
후 추…¼T.S
기 름…2T.S

〈만드는 법〉

① 후라이팬에 기름을 넣고 뜨겁게 달군 후기름을 따라서 다른 그릇에 붓고 다시 ½T.S 정도 기름을 넣고 평평한 곳에 팬을 내려놓고 달걀을 깨어 다시 불 위에 놓고 약한 불에서 노란자위가 흔들리지 않도록 1분정도로 굽는데 흰자위는 잘익되 부드럽게 표면은 거울 같이 비치고 노란자위는 만지면 터질정도 되면 잘된 것이므로 접시에 미끄러지는 듯하게 담는다.

팬은 강한 불에서 앞뒤 면을 지져서 놓는다.

〈담는 법〉

달걀 부친 것을 접시에 담고 햄지진 것을 양쪽에 한조각씩 놓고 따뜻할 때 식사하도록 한다.

□ □