

第 28 回韓国料理講習会レシピ

한방삼계탕(サムゲタン)漢方参鶏湯

材 料(6人分)

参鶏湯用鳥 1羽 もち米 1カップ 水 2400 cc
高麗人参 1本 栗 2個 ニンニク 7片 刻み葱少々 塩適量 こしょう適量

作り方

下準備 鶏肉はきれいに洗っておく。もち米1カップは十分に水につけたあと、水けをきっておく。

高麗人参・ナツメ 2個・栗2個・にんにく7片をそれぞれ洗っておく。

- ① 鶏肉の中に、もち米1カップ・高麗人参・ナツメ1個・栗1個・ニンニク4片を詰める。
- ② 鶏肉の片方の足の皮にもう片方の足をさして固定する。(竹串で固定してもよい)
- ③ 大きい鍋に 2400 ccの水と鶏肉と残った材料を入れて沸騰したら、あくを取り1時間以上煮込みます。
- ④ 刻み葱・塩・こしょうを適量入れて味付けする。

양파.오이사라다 韓国風玉葱ときゅうりのサラダ

材 料(6人分)

主材料 きゅうり 2本 玉ねぎ 1/2

ヤンニョウム材料 コチュジャン大さじ1.5 トウガラシ粉小さじ1 砂糖大さじ1
ごま油大さじ1 おろしにんにく小さじ1 刻み葱大さじ2
酢大さじ1 いりごま大さじ1

作り方

- [1] きゅうりと玉ねぎは、食べやすい大きさに切っておく。
- [2] 食べる直前に、下準備したヤンニョウム材料を入れてあえる。