

参鶏湯 (さむげたん)

【材料 4人前】

材 料

- *丸鶏 (1kg 以下の小ぶりなもの) 1羽
- *もち米 1合
- *ニンニク 3片
- *干なつめ 3~4個
- *長ネギ 1/2本
- *塩 大 1/2
- *参鶏湯用薬膳セット 1袋
(漢方薬の詰合せ。輸入食料品店かネットで購入できます。)
- *白炒りごま 適量
- *こしょう 適量



【下準備】

- ・もち米は洗ってザルにあげておく
- ・ニンニクは薄皮をむく
- ・干なつめは水につけて戻しておく
- ・長ネギはみじん切りにする



※薬膳セット
色々な漢方薬が入っています。
入手が困難な場合は入れなくても構いません

【作り方】

1、丸鶏は尾の穴から流水で中身を洗って血や余分な脂肪を洗い流す。



2、鶏肉にもち米と丸のままのニンニク片を詰め、穴を爪楊枝でふさぐ。入りきらないもち米はそのまま鍋に投入するとお粥になる。



3、深めの鍋に鶏、なつめ、薬膳セットを入れ、丸鶏がかぶるくらいの水を注ぐ。



4、強火にかけて沸騰したらアクを取り、中火に落として蓋を少しずらし1時間以上煮込む。2時間以上煮込んでも大丈夫。途中アクを取りながら水が減って来たら継ぎ足して鶏が水面に出ないようにする。



5、煮上がったらキッチンバサミで身を半分に切り分ける。



6、お皿に盛って長ネギのみじん切りをトッピングする。胡椒とゴマを薬味に添える。

