



# 手羽先のサムゲタン風

滋味  
あふれる  
優しい味

## 【材料(2人前)】

- 水 …… 800mL
- ショウガスライス …… 3,4枚
- ニンニク …… 1片
- 干しシイタケ(もどしたもの) …… 2個
- 出汁昆布 …… 10cm
- 長ネギ(青い部分) …… 1本分
- 手羽先 …… 4本
- もち米(うるち米でもよい) …… 1/4カップ
- ニンジン …… 1/4本
- ゴボウ …… 1/4本
- ハスの実(乾燥) …… 数個
- 長ネギ(白い部分) …… 1本分

## 【作り方】

- ① 干しシイタケは戻して一口大に切る。  
ニンニクは半分に切って芯を取っておく。
- ② 手羽先は先端と手羽中に切り分け、ニンジン、ゴボウは皮をむいて一口大の乱切りにしておく。長ネギは青い部分を切り分け、白い部分は斜め切りにする。
- ③ フタのできる鍋に水と○を入れ、中火で加熱して沸いてきたら昆布を取り出す。
- ④ 手羽先(手羽中、先端どちらも)、もち米、ニンジン、ゴボウ、ハスの実を加えて中火で煮立てる。
- ⑤ 灰汁を取り、長ネギの青い部分を取り出してフタをしてコトコトいうくらいの火加減で煮る。
- ⑥ 時々様子を見て、煮詰まった分の水を足しながら約30分煮込む。
- ⑦ 仕上げに長ネギの白い部分を加え、火が通るまで煮る。



## 季節の変わり目と喉のケア

減塩料理というと、印象はよくないですね。「満足感がない」「味気ない」「いつものごはんの劣化版」などなど。これは、引き算で料理を考えるがゆえに出てくる感想なのです。我慢はやはり心の負担になるものですので、健康のために何かを我慢してしまうと、心に負担がかかり、いずれ揺れ戻しを食らうことになってしまいます。

そうではなく、**塩に頼らずとも十分美味しい料理**であれば、十分な満足感が得られるはずです。各国のだしの取り方を考えてみると、日本は昆布とかつおで素晴らしい出汁をとりますね。洋食でもブイヨンやフォンドヴォーは野菜と肉からだしを取り、そこに塩は必須ではありません。つまり塩は主役ではないのです。

**料理の下地がしっかりしていればしているほど、減塩というのは簡単です。**伝統的な料理では、本来は捨てるような部分をうまく使って濃厚なスープをとる技が溢れています。普段は捨ててしまいがちな魚の中骨、鶏の骨、野菜の皮などにちょっと目を向けてみませんか？きっと滋味あふれるスープのもとになってくれるはずです。

## 今回のレシピについて

今回はお手頃価格の手羽先を使って、サムゲタン風の煮込みを作ってみました。**サムゲタンは韓国の薬膳スープで滋養強壮に大変効果がある**とされます。生薬としてもつかわれる干しナツメや高麗人参と一緒に、もち米を詰めた丸鶏を煮込んで作りますが、家庭ではなかなかマネしにくいものです。輸入食品をそろえたスーパーも最近は多くなってきましたが、高麗人参もなかなか手に入りませんね。

そこで**丸鶏を手羽先に、高麗人参を根菜に変えてアレンジ**してみました。コラーゲン豊富な手羽先から出るうま味、もち米の優しい甘味にニンニク、ショウガの風味が合わさり、とても温まる味になっています。

レシピをご覧になって、「おや？」と思われた方もいらっしゃるかもしれませんが、実は今回のメニューは味付けしていません。これは**器に取り分けてから各自で味付け**する、本家サムゲタンに倣ったものです。薄味が好きな方であればそのまま食べることもできますが、お好みで塩、コショウ、ゴマ油、コチュジャンなどで味付けしながら召し上がってください。ごはんを加えて雑炊風にするのもおすすめですよ。

