

手羽元の生姜スープ(サムゲタン風)



サムゲタンとは韓国の薬膳料理です。本来は丸鶏にもち米、高麗人参、なつめ、などを入れて煮込みますが、手羽元肉でアレンジして手軽に作ってみませんか？冬なら体が温まり、夏なら夏バテ予防になります。なんだか体調がすぐれない…そんな時に試して欲しい料理です。



健康のPoint!

生姜の三大辛味成分は、「ジンゲロール」「ジンゲロン」「ショウガオール」です。ジンゲロール自体は、血流促進や殺菌作用を持っています。加熱や乾燥によって、ジンゲロールがジンゲロンやショウガオールに変化。その作用もパワーアップします。自宅で余った生姜で乾燥生姜を作ってもいいですね。薄切りにした生姜を、天日干し、もしくはオーブン100℃で60分加熱すると乾燥生姜の完成です。生姜を乾燥させると、保存性も栄養価も高まります。乾燥により、生姜の辛味成分が増えます。栄養価は上がりますが刺激も高まるため、使う量に少し注意してくださいね。

【材料(2人分)】

手羽元	6本
長ねぎ	1/2本
大根	4cm
生姜	20g(親指大)
にんにく	1かけ
水	800ml
もち米	1/4合
酒	大さじ2
A 鶏ガラスープの素	小さじ2
塩	小さじ1/2
ごま油	小さじ2
小ねぎ(小口切り)	適量

【栄養量(1人分)】

エネルギー: 510kcal
たんぱく質: 34.6g
脂質: 29.4g
食塩: 2.7g

【調理のPoint】

Point

もち米を普通のお米や雑穀に変えてもいいでしょう。オートミールを使えば煮込み時間を短縮できます。

【作り方】

- ①長ネギはななめ薄切り、大根はいちょう切りにし、生姜は薄切りにし、にんにくは包丁の腹でつぶす。
- ②鶏手羽元は身に沿って切り込みを入れる。
- ③鍋に①と②、水を入れて中火で煮立ててアクをすく。
- ④もち米、Aを加えたら、蓋を弱火で40分ほど煮込む。
- ⑤ごま油を加えて、小ねぎを散らしたら出来上がり。