



丸ごと参鶏湯



2024年1月のレシピ③

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料 (1羽分)

丸鶏	1羽 (600g 前後)
にんにく	2片
生姜	2片
くこの実	小さじ2 (4-5粒別にとっておく)
松の実	大さじ1
甘栗	2個
黒胡椒	小さじ1/2
もち米	1/2合
昆布	1枚
長ねぎ (青い部分)	1本
たまねぎ	1/2個
塩	適量
糸唐辛子	適量
キムチ	お好みで



<コメント>

東京も初雪が降り、寒くなりましたのでじっくり煮込んだ参鶏湯ほっこり温まりたくなりました。

本来は高麗人参やなつめを入れるのですが、スーパーで手に入りやすい食材で作りました。

丸鶏からでた鶏のスープがとても美味しいです。ポイントは丸鶏に詰め込むもち米は、パンパンに詰め込まず、8-9割程度にして余裕をもって詰めてください。味つけも薄味に仕上げ、食べるときにお好みで塩やキムチを入れてください。

1

鶏肉は内臓の部分をよく洗い掃除する。ペーパータオルで水気をふき取っておく。

2

もち米は1時間浸水し、ザルあげしておく。にんにくは半分に切り、生姜はスライスする。たまねぎは大きめの串切りにしておく。

3

丸鶏は首を楊枝で止め、尾の方から、もち米・にんにく (1片分) ・生姜 (1片分) ・くこの実・松の実・甘栗を詰め、尾の皮をひっぱり楊枝で閉め、足は交差させタコ糸で結ぶ。

4

鍋に丸鶏、残りのにんにく・生姜・長ねぎ・たまねぎを入れ、ひたひたになるまで水を入れる。昆布・黒胡椒・クコの実 (5粒) を入れる。

5

中火にかけあくをとり蓋をして、弱火で2時間ほど煮る

6

昆布と長ねぎを取りだし、塩で味をととのえ糸唐辛子をのせる。お好みでキムチなどと一緒にいただく。

