

調理実習をしました

皆様この暑い夏が再び来ましたね。暑い暑いと言いながら今回作ったのは

参鶏湯！

この漢字、読めますでしょうか。韓国の料理ですごく煮込まないとできない

『サムゲタン』です。寒い時期に食べる、中に漢方ともち米を入れて作りますが今回は簡単バージョンで作ってみました

鶏もも肉に長ネギとニンニク、一掴みのお米を入れて90分煮込みます



サムゲタン

90分煮込む以外は割とおうちでもできそうですね、実際訓練ではカセット式ガスコンロなので食べる場所にコンロを置いて煮込んで灰汁を取りつつ蒸発した分の水を適宜足していくというまるで鍋の食べ方みたいなふうになりました。



完成品がこちら。肉はスプーンでほぐれ、野菜はトロトロになっています。夏場に冷房で冷えた体を内側から温めるにはとてもいい料理だと思います

皆さん暑い中大変ですがここを乗り越えれば涼しくなります、頑張ってください！
ではまた次回！