

# カテェネ 農食ツアーリズム 「栗」を使ったレシピ



## 栗入り参鶏湯

栗と餅米の相性ぴったり！  
薬膳料理の参鶏湯（サムゲタン）が  
手羽元を使ったお手軽レシピに。



### ●おいしく作るポイント●



#### POINT 1

うまみを閉じこめるため、手羽元の全体に焼き色がついてから水を加えるのがポイント



#### POINT 2

薬膳料理によく使われるクコの実のほか、キクラゲやナツメを入れるのもおすすめです

### 〈材料（2～3人分）〉

- 栗 6個
- 手羽元 6本
- 塩こしょう 適量
- 餅米 大さじ2
- しょうが（スライス） 3枚
- ニンニク 2片
- クコの実 大さじ1
- わけぎ 適量
- 水 3カップ
- 塩 小さじ1/2
- 油 小さじ2

### 〈作り方〉

1. 栗をまな板の上に置き、包丁の角を使って鬼皮に一周キズを入れる。鍋に水を入れて沸騰させ、栗を入れて柔らかくなるまで15分ほどゆでる。ザルにあげ、あら熱を取って鬼皮と渋皮をむく
2. 手羽元に塩こしょうをまぶして下味をつける
3. 餅米は洗って水気をきっておく
4. 鍋に油を入れて中火で熱し、手羽元を焼き、水を加え(Point1)、栗と餅米、塩、しょうがスライス、皮をむいたニンニク、クコの実を加え中火で煮る(Point2)
5. 沸騰したら弱火で30分ほどあくを取りながら煮る
6. 器に盛りつけて5～6cmに切ったわけぎをトッピングする