

韓国料理教室

『サムゲタン』と『ム・センチェ』づくり

2月19日（金）9：00～12：00まで、湖山西地区公民館において、鳥取市文化交流課の国際交流員「管美善（かんみそん）さん」を講師にお迎えして韓国料理教室を開催し、14名のみなさんに参加していただきました。

今回は「サムゲタン（参鶏湯）」と「ム・センチェ（大根の和え物）」の2品に挑戦することになり、講師の丁寧なアドバイスのもとで、レシピで調理手順を確認しながら協力し合っで見事に完成させました。

また「サムゲタン」を煮込む約1時間の間合いを利用して、スライドにより『韓国と韓国の文化』について紹介があり、みんなで傾聴して理解を深めました。

なお、お楽しみ試食会はコロナ禍に配慮して中止し持ち帰りとなりました。～おつかれさま♪～



教室の開始式：参加されたみなさん



講師のあいさつ



鶏肉の腹に具材を詰める



鶏肉の腹に具材を詰め、穴を締める



具材を詰め込んだ鶏肉



水・塩・残りの具材を
入れ煮詰める準備



大根の和え物の調理



韓国料理教室

『サムゲダン』と『ム・センチェ』づくり



一生懸命に調理中のみなさん



完成した大根の和え物



仕込んだ鶏肉の煮込み



スライドを使って『韓国・韓国の文化』について紹介



完成したお持ち帰りの料理



閉会：講師に感謝

韓国料理教室

『サムゲダン(参鶏湯)』のレシピ

1. 材料 (若鶏 1羽分)

丸ごと若鳥、もち米 1/2 合、干しナツメ
3~4 粒、にんにく 5~6 粒、栗 3~4 粒、
高麗人参少々 (にんにく 1 粒分量)、タコ糸、
つまようじ、塩、胡椒



2. 作り方

- ①もち米を 2~3 時間前から水につけておく。
- ②鶏肉をきれいに洗っておく。(冷凍であれば解凍してから)
- ③鶏肉のお腹に水を切ったもち米、にんにく 1 粒、干しナツメ 1 粒、栗 1 粒、高麗人参を入れて詰める。(7~8 分目ほど)
- ④タコ糸や爪楊枝を利用して鶏肉の穴を締める。
- ⑤鍋に鶏肉と塩、胡椒以外の残りの具材を入れてひたひたに水を入れる。
- ⑥ふたをして 40 分~1 時間程度じっくり煮込む。

韓国料理教室

『ム・センチェ(大根の和え物)』のレシピ

材料 (4~5 人分)

大根 15 センチ程度、唐辛子大さじ 2、砂糖大さじ 1、塩大さじ 1 (浸け置き用)、お酢大さじ 1、イワシエキス大さじ 1、すりおろしにんにく小さじ 1、すりおろし生姜少々 (あれば)、刻みネギ適量、いりごま適量

作り方

1. 大根を 3mm 程度の細い千切りにする。
2. 大きいボールに大根を入れ、塩を振って 15 分程度寝かせておく。
3. 砂糖・お酢・イワシエキス・すりおろしにんにく・すりおろし生姜を混ぜておく。
4. ネギを食べやすい大きさに切る。
5. 大根を軽く絞って水気をとった後唐辛子粉入れてよく和える。
6. 赤く染まった大根に混ぜておいた調味料を入れてよく和える。
7. 刻みネギ・いりごまを振って入れる。

