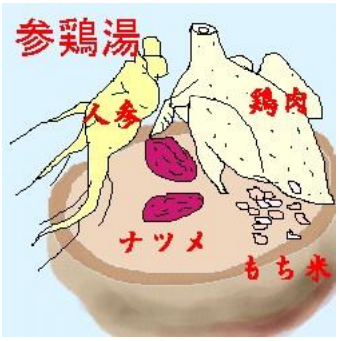
NHK 文化センター広島教室　吉本資料№2　　2019/2/19

参鶏湯(サムゲタン)について

参鶏湯は韓国料理の一つで鶏肉と高麗人参を主に鹿茸(ロクジョウ)・黄耆・もち米(糯米)・大棗・クルミ・枸杞子・ニンニク・ネギなどを加えて煮込んだ薬膳料理です。
夏バテなど疲労回復を目的とし日本で土用の丑の日にウナギを食べる習慣があることなどとよく似ています。
料理の方法は様々ですが鶏肉は烏骨鶏の腸を抜いた部分に人参やナツメ・もち米を入れて長時間煮込んだものがいいとされています。
一般的には鶏肉(手羽肉・胸肉でもいい)と薬用人参、もち米やナツメ・クコの実などを入れたスープと考えていいでしょう。疲労回復・滋養強壮の効果があります。
各素材の効能効果を示しましたので調理する時の参考にしてください。



- 薬用ニンジン(人参)＝補気作用、生命力や抵抗力を増し丈夫な身体をつくる。
- ニワトリ(鶏・烏骨鶏)＝体液を増やし疲労回復に役立つ。胃腸虚弱や下利を回復する。
- ロクジョウ(鹿茸)＝マンシュウジカの幼角。強壮や心臓機能を高めるとされている。
- オウギ(黄耆)＝補気作用、利水・止汗・消腫などの作用がある。
- もち米(糯米)＝胃腸の消化能力を高めると言われますが食べ過ぎに気をつけましょう。
- ナツメ(大棗)＝精神を穏やかにし抗アレルギー作用があるとされます。
- クコシ(枸杞子)＝肝細胞の再生を促し解毒効果を高めるとも、動脈硬化を予防します。
- ニンニク(大蒜)＝成分のアリシンはインシュリンの分泌促進をする。免疫力を高める。
- ネギ(葱)＝抗菌作用があり発汗作用もあるので風邪の初期に用いられます。
- 松の実＝栄養価が高く免疫力を強める作用があるとされています。通腸作用・・
- クルミ(胡桃)＝抗酸化作用により肝機能を高め脂肪代謝を促進する。潤腸作用・・
-