

* 汽鍋鶏とは

鶏肉をベースに、朝鮮人参や当帰、ナツメなどの薬膳材料と一緒に、真ん中に穴の空いた汽鍋という特殊な鍋に入れて作る本格的な薬膳スープです。

水は一切使わず、4~5時間くらいかけてじっくり蒸して、調味料はお塩のみ。

栄養分や旨味のエキスが凝縮された黄金色のスープは滋養に満ちているので、疲れや体力低下に効果的です。

* 本物の杏仁豆腐

本物の杏仁豆腐とは、杏の種の中に有る「仁」をすりつぶして、そこから抽出した物を使います。

日本では、アーモンドエッセンスで香りづけしただけの物を杏仁豆腐として認められていて、世の中に多く出回っている杏仁豆腐は、杏仁霜やアーモンドエッセンスを使い、香りやコクが今ひとつの「牛乳寒天」が殆どです。

この薬膳セミナーでは、本物の杏仁豆腐を召し上がって頂きます。



お土産

お土産は、汽鍋鶏と杏仁豆腐に使う薬膳食材(朝鮮人参・ナツメ・当帰・枸杞子・杏仁)の5種類、4人分相当をお持ち帰り頂きます。

普通なかなか手に入りにくい「杏仁」や「当帰」なども入っていますので、自宅で作ってご家族で楽しんでくださいね。



汽鍋鶏



杏仁豆腐