



平松洋子 フードジャーナリスト
サムゲタン 東京「モランボン」

箱(1kg) 3500円



岸朝子 料理記者
きりたんぼ 秋田「濱乃家」

3人前 8190円

取り寄せ情報 古来より韓国・朝鮮では「サムゲタン」を年に3回食べれば医者いらずと言われるほど薬効が優れた料理。薬膳と言えども匂いはきつくなく、食べやすい。年内申し込みは26日まで、次は夏になる。送料は一律500円、届け先1カ所で15000円以上は無料。●東京都府中市宮西町2-5-1モランボン株式会社通販係 注文は電話(0120-20-1191)かFAX(0120-50-4191)で



取り寄せ情報 米どころ秋田の炊きたて新米を半つきにし、秋田杉の串に手で巻き付けて焼いたきりたんぼ。比内地鶏の他に、舞茸・こぼろ等も全て秋田県産。東らせた鳥海山麓の名水までもが入っており、至れり尽くせり。「濱乃家」秘伝のだしと比内地鶏の旨味のあいまったきりたんぼは絶品。送料別。●秋田市大町4-2-11 注文はフリーダイヤル(0120-26-6612)かFAX(018-864-5878)で

体の内側からしっとり 韓国から来たサムゲタン
 このサムゲタンは朝鮮人参、なつめなどが入っている薬膳料理で、もちろん化学調味料は一切使っていません。食べた後は、驚くほどほかほかと体の芯からあったまるんです。滋養を補給したい、「こぞ」という時、一冬に二、三回は食べますよ。もう七、八年取り寄せをしていて、知人への贈り物にしたりも。
 しつかり煮込んであってお肉がほろほろと柔らかくほぐれるので、韓国風に粗挽きの胡椒と塩を小皿に用意しておいて裂いたお肉にちよつとだけ付けて食べます。お肉の味、スープの味、鳥の中に詰まったご飯の味——うまみと栄養たっぷり、体をいたわりながら、

水が美味なら米も美味 名水付きのきりたんぼ鍋
 きりたんぼは昔、きりが山仕事に出掛けるときに携帯していたものです。「濱乃家」さんのきりたんぼに出会うまでも、何度か東京の郷土料理店で食べたことはありましたが、どれもきりたんぼが煮崩れてしまっただけですが、こちらのはご飯がしっかりとできて、歯触りがいいんです。
 芹や葱などのお野菜がセットになっていますが、そこに春菊やエリンギなどを一緒に入れます。比内地鶏がおいしく、野菜をたくさん摂れるのが嬉しいですね。
 おせちに飽きた頃に食卓に出ると喜ばれますし、パーティーにも好評です。だしを薄める名水が付くというくだわりに、お店の心意気を感じられます。