



～おいしいふくい食べきり運動～

お手頃価格で、パーティーなどにもぴったりなおもてなし料理を作りましょう。
煮汁も無駄なくソースに使います。

鶏肉と野菜の 白ワイン蒸し

★レシピ提供
サバエシティーホテル
総料理長
碓子 泰徳さん



材料・4人分

鶏モモ肉 …………… 2枚
ニンニク …………… 2片
玉ねぎ …………… 1/2個
人参、セロリ …………… 少量
ローリエ1枚 …………… 1枚
白ワイン …………… 100cc
水 …………… 適量
トマトジュース …………… 少量
塩、こしょう、小麦粉、
オリーブオイル …………… 適量
パセリのみじん切り …………… 少々

作り方

- ① 鶏肉は4カットに切り、軽く塩、こしょう、小麦粉をまぶし、フライパンで焼き色をつける。
- ② ふた付きの鍋を用意する。鍋にオリーブオイルを入れ、潰したニンニクを加え、色付いてきたら、スライスした野菜とローリエを加え、よく炒め、①の鶏肉を加え、白ワインを振りかけアルコール分をとばし、トマトジュースと水を注ぎ入れ、ふたをして蒸し煮する。
- ③ 鶏肉が煮上がったたら取り出し保温しておく。鍋のローリエを取り出し、野菜と煮汁をミキサーにかけ、ソースを作る。
- ④ ソースを鍋に入れ、保温しておいた鶏肉を加え火にかけ温め、皿に盛り付ける。ソースの味をみて、塩、こしょうで味を調える。ソースを鶏肉の上にかけて、パセリのみじん切りを振りかけ仕上げる。
(付け合わせは旬のものでいろいろ工夫してください。)

「おいしいふくい食べきり運動」ホームページ

<http://info.pref.fukui.lg.jp/junkan/tabekiri/>

福井県 食べきり

検索