

[材料] 1人分

鶏モモ肉のローマ風煮込み

- ・鶏モモ肉 ……200g
- ・オリーブオイル ……適量
- ・ニンニク ……1片
- ・ニンニク(みじん切り) 小2
- ・アンチョビペースト ……小2
- ・ローズマリー ……1本

- ・チキンコンソメ ……2つまみ
- ・野菜スープ ……90cc (お湯でも可)
※人参・キャベツ等 野菜の端材を10分程度煮たもの
- ・白ワインピネガー ……適量
- ・白ワイン ……適量
- ・バター ……10g

- 付け合わせ
ジャガイモのロースト
- ・ジャガイモ ……1個
 - ・ニンニク ……1片
 - ・ローズマリー ……1本
 - ・オリーブオイル ……適量
 - ・塩 ……適量



2 ジャガイモのロースト

1 ジャガイモは、皮付きでボイルしておく。

Chef's Point 3 串を刺してすっと通るくらい

2 一口サイズにカットする。(12等分程度)

3 熱したフライパンに軽くつぶしたニンニク、オリーブオイル、ローズマリーをほぐし入れ、香りを出す。

4 香りが出てきたらジャガイモを入れる。表面がなじんできたら軽く塩をふり、180℃に予熱したオーブンで焼き上げる。

Chef's Point 4 オープンが無ければそのまま弱火でゆっくり火を通す。



5 焼き色が付いたら仕上げに塩をひとつふりして完成。

このコーナーにご登場いただけるお店を **大** 募集しています。

シェフの自慢のレシピを、おうち用にアレンジして是非ご紹介下さい♪

1 鶏モモ肉のローマ風煮込み

1 鶏モモ肉に塩、コショウをふる。

2 熱したフライパンに軽くつぶしたニンニク1片を入れ、オリーブオイルを入れ、香りを出す。

3 火力を中火～強火にして鶏を皮面から焼いていく。

Chef's Point 1 皮面にしっかり焼き色をつけ、パリッとさせる。反対側は軽く焼く



4 両面を焼いたら、一度オリーブオイル、ニンニクを捨てる。



5 そのままのフライパンをななめに傾け、みじん切りしたニンニク、アンチョビペーストを入れ、ニンニクがキツネ色になるまで炒める。

Chef's Point 2 白ワインを若干多めに入れる



6 白ワインピネガー、白ワインを一振り回し入れ、アルコールを飛ばすため強火でひと煮立ちさせる。

7 水分が少なくなってきたら野菜スープ(お湯可)と、チキンコンソメを入れ、さらに煮込む。

*野菜スープ

8 途中でひっくり返して両面に火を入れる。(蓋をしてもよい) 煮詰まりすぎたら野菜スープ(お湯可)を足す。(この時チキンコンソメは足さない) 中に火が通ったら火を止め、バターを落とし余熱でからめる。

9 付け合わせのジャガイモ、鶏もも肉を盛り付け、仕上げにローズマリーを飾る。



Let's Try!



シェフが教える簡単&楽しい “おうちごはん” レシピ part. 7



ハーブの香りがアクセント

鶏モモ肉のローマ風煮込みと ジャガイモのロースト

今回ご紹介する料理は、『鶏モモ肉のローマ風煮込みとジャガイモのロースト』。 「家で過ごす時間」を「家を楽しむ時間」へ！ クリスマスやお正月に向けて簡単にできるオシャレな料理で気分も上々!!

Check! ポイント

野菜の皮や切れ端など本来捨ててしまうところを入れて煮込んだスープを使うと味に深みとコクがでます。どんな野菜でもいいので、捨ててしまう前に一度試してみてください。体にも良いですし、エコにもなるのでおすすめです。



Trattoria ボナペティート 岩佐 優氏