



シェフが教える簡単&楽しい “おうちごはん”レシピ

下準備 ●鶏ムネ肉 200~300g 下準備としてあらかじめ鶏ムネ肉をジッパー付ビニール袋に入れ、塩こうじ 大さじ2 塩こうじを入れ全体になじませておく。(1~5日くらい)

材料 (2~3人前)

- ・鶏ムネ肉 200~300g (塩こうじ大さじ2でなじませておいたもの)
- ・生クリーム 150~200g
- ・大葉 10枚
- ・キノコ 適量(しめじやマッシュルーム等お好みで)
- ・塩こうじ 大さじ1
- ・にんにく 少々
- ・オリーブオイル 適量
- ・ブラックペッパー 適量



7 鶏ムネ肉だけを取り出し、フライパンに生クリームを入れる。少しぐつぐつしたら火を止めて大葉を入れ、塩こうじとブラックペッパーで味を整える。その後もう一度ひと煮立ちする。

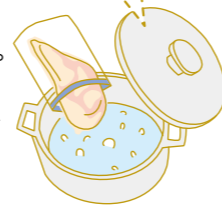


8 鶏ムネ肉をカットしてお皿に乗せ大葉とキノコのクリームソースをかける。お好みで三つ葉などを添える。

作り方

- 1 冷蔵庫から下準備した鶏ムネ肉を袋から出しておく
鍋に多めの水を入れ火をかけ沸騰させる。
- 2 沸騰したら火を止め鶏ムネ肉を鍋に入れ、すばやく蓋をして30分ほど放置する
- 3 大葉を千切り、またはみじん切りにする
きのこをたべやすいよう、少し小さめにカットしておく
- 4 30分ほど放置した鶏ムネ肉を鍋から取り出しキッチンペーパーで軽く水気をとる
- 5 フライパンにオリーブオイルをひいて、押しつぶした、にんにくを入れて火をつける(中火)
- 6 オリーブオイルに、にんにくのおいがたったら、こげる前ににんにくを取り出し鶏ムネ肉とキノコをフライパンに入れて両面軽くソテーする。

すばやく蓋をする



Chef's Point 2

取り出したにんにくは再度入れない

ささっと中火で焼き目をつけるだけ(硬くなりやすく焦げやすいのでご注意ください！)

Chef's Point 1



塩こうじ鶏ムネ肉の大葉とキノコのクリームソースがけ

塩こうじは、漬け込むものではないので、なじませる感じで塗ります。塩こうじをなじませることでお肉が柔らかくなり、旨味がアップします。一週間ほど冷蔵保存できますよ。

今回ご紹介する料理は「塩こうじ鶏ムネ肉の大葉とキノコのクリームソースがけ」。

「家で過ごす時間」を「家で楽しむ時間」へ！

鶏ムネ肉以外に鶏モモ肉、牛肉や豚肉のブロックでもアレンジ出来ます。

さらに生クリームにカレー粉を混ぜて、カレー風味にしたり、

トマトソースにしたり、色々なソースで楽しさ倍増！

からだに良い腸活料理をどうぞ召し上がれ。

発酵料理のお店 麴 鈴木やよいさん



shop data

店名 発酵料理のお店 麴 定休日 日曜日
 住所 〒500-8302 岐阜市本郷町2-16-2 電話 090-7034-2275
 営業時間 11:30~23:00



ケーキのような腸活宝石バラちらし寿司 ¥5,000~



自家製発酵食まんさい！身体が喜ぶ「華やかな発酵料理コース」ランチ¥2000~ デイナー¥3000~

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。

料理初心者でもチャレンジできるようなレシピを是非ご紹介ください♪