

チキンのソテー・栗のソース



華やかな
食卓

材料 (4人分)

鶏もも肉 350~400g 2枚
白ワイン (下味用) 小さじ4
むき栗 12個
オリーブオイル 大さじ4
塩・こしょう 適量
たまねぎ 200g
しめじ・ブナピー 各大1パック
白ワイン (ソース用) 大さじ4
水 大さじ4
栗ペースト 大さじ4

☆ニンジンのラペ用

ニンジン 1本
イタリアンパセリ 1把
レモン汁・オリーブオイル・塩・こしょう・砂糖・マスタード…各適量

☆クスクス用

クスクス 120g
熱湯 120g
オリーブオイル 小さじ2
塩 少々



甘いマロンクリームを使ったソースは、日本ではあまり馴染みのないものですが、フランスの家庭料理では定番！実はお肉にとっても合うソースなのです♪



付け合わせ
ニンジンのラペ・クスクス 

① クスクスを作る。

クスクスをボウルに入れて、分量の熱湯、オリーブオイル、塩を加えて混ぜ、布巾とラップをかけて20分程度蒸らす。出来上がりにオリーブオイルをひと回してから混ぜ、もう一度布巾とラップをかけておく。

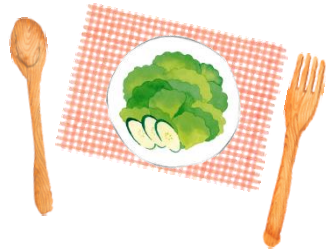
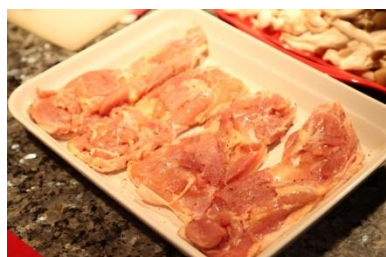


② ニンジンのラペを作る。

ニンジンの皮を剥く。長めのさがきか細い千切りにして軽く塩を振り、しんなりしたら水気を絞る。調味料を混ぜ合わせて入れ、食べるまで漬けておく。最後にイタリアンパセリを細かく切って混ぜて完成。



③ 鶏もも肉は、火の通りがよくなるように軽く包丁を入れて、塩とコショウ、ワインを入れて下味をつけておく。玉ねぎは薄くし切りにし、キノコ類は小房に分けておく。



④ ③の鶏もも肉に小麦粉をまぶし、余分な粉を払ってから多めのオリーブオイルで皮の方から強火でカラッとソテーする。片面がいい焼き色になったら裏返してもう片面もソテーし、こちらも焼けた頃合いに火を弱める。上に蓋、または竹串で穴を開けたアルミホイルをのせて、6~7分弱火で火を通す。



フタをするよりもカリッと焼ける！

⑤ ④を皿に取り出してアルミホイルをかけて保温しておく。フライパンに残った油を使って玉ねぎとキノコ類をソテーする。そこへ白ワインと水を加えて、栗ペーストと栗も加えたら、軽く塩とコショウで味をととのえる。

⑥ ニンジンのラペとクスクス、保温してある鶏を皿に盛り、⑤のソースをかけて完成。