



# 手軽でおもてなしにもぴったり 鶏もも肉の赤ワイン煮込み



## 材料/4人前

|                                   |                        |
|-----------------------------------|------------------------|
| 鶏もも肉                              | 大2枚                    |
| 玉ねぎ                               | 1/2個                   |
| にんじん・セロリ                          | 各1/4本                  |
| にんにく                              | 1/2片                   |
| マッシュルーム                           | 8個                     |
| ベーコンスライス                          | 2枚                     |
| トマト                               | 1個                     |
| 赤ワイン                              | 煮込み用275cc<br>仕上げ用100cc |
| チキンブイヨン                           | 200cc                  |
| 塩・こしょう・バター・サラダ油                   |                        |
| 小麦粉・砂糖                            | 適量                     |
| ブーケガルニ (ローリエでも代用可)                |                        |
|                                   | 1束                     |
| いんげん、かぶ、マッシュポテト、ブロッコリーなど好みの付け合せ野菜 |                        |
| 調理時間                              | 約35分                   |

## 作り方

- 1 もも肉を2等分にし、両面に塩・こしょうを振る。小麦粉をまぶして余分な粉をはたき、サラダ油を敷いたフライパンで弱火〜中火にして皮目から焼く。きつね色になったら裏返して焼く。
- 2 煮込み用のワインを小鍋に入れてさっと沸かし、あらかじめアルコールを飛ばしておく。仕上げ用ワインは1/2程度の量になるまで煮詰めておく。
- 3 サラダ油とバターを入れたフライパンを熱し、スライスしたにんにくを入れて香りを出す。5mm角に切った玉ねぎ、にんじん、セロリを加えてしんなりするまで炒め、マッシュルームと小麦粉(小さじ1・分量外)を入れ粉気がなくなるまで炒める。煮込み用ワインを加える。
- 4 ③に①と1/2にカットしたベーコン、湯むきして種を取ったざく切りのトマト、ブイヨンを加えて沸かす。アクと油をこまめに取り除いたら、ブーケガルニを入れて中火で10分ほど煮る。
- 5 もも肉、ベーコン、マッシュルーム、ブーケガルニを一度取り出し再び火にかけてアクと油を取りながら煮汁を1/3程度煮詰める。仕上げ用ワインを加え、ブーケガルニ以外の肉などを戻して軽く絡めたら、塩・こしょう、砂糖で味を調える。皿に盛り、付け合わせを添えて完成。

## \*本日の助っ人\*

ラ・セゾン・デ・  
プリムール  
オーナーシェフ  
山田秋晴さん



「肉、魚、野菜など地のものをふんだんに使ったフレンチは、季節感を味わえるのご好評いただいています。ランチはスープ、選べる前菜とメイン、デザート盛り合わせ、パン、コーヒーマルティーが付く2100円のコースが人気。夜のコースはご予算にも応じています。歓迎会などの食事もお気軽にご相談ください」

ラ・セゾン・デ・プリムール

浜松市北区三方原町2159-3

☎053-438-2125