

みなさまいかがお過ごしでしょうか。季節も秋めいてきました。そんな時期にぴったりなほっこりメニューを紹介します。すぐ出来ますので好きな野菜で作ってみてください！



根岸 祐シェフ

「チキン フリカッセ」

～鶏肉のクリーム煮～



材料 (2人前)

鶏もも肉	1枚
なす	1本
しいたけ	2枚
しめじ	1/2パック
玉ねぎ	1/2個
アスパラ	2本
にんにく	1かけ
バター	10g
牛乳	1カップ
コンソメ	少々
塩胡椒	適量

※材料はすべて一口大に切っておく

※にんにくはみじん切り

作り方

- ① 鶏肉に下味(塩・胡椒)を付けて小麦粉(分量外)をまぶしておきます。そうすることで小麦粉が鶏肉をやわらかくし、煮汁にとろみができます。
- ② 鶏肉を皮目から焼いていきます。油が出たら、きのこ、にんにくも加えます。
- ③ さらに茄子を加えます。
- ④ 材料が半分くらい浸る程度に水を加えます。一緒にコンソメも加えます。あればローリエ(月桂樹の葉)も入れます。
- ⑤ 少し煮て、茄子がしんなりしたら玉ねぎを加えます。たまねぎがしんなりして、煮詰まって旨味が凝縮したところに牛乳を加えます。
- ⑥ 少し煮たらバターを加え、バターを溶かしながら、お玉で煮汁をまわしかけ煮詰めます。そうすることで自然とろみができます。
- ⑦ 塩・胡椒で味を調え、最後にアスパラ(塩ゆで)をかざり完成です。

ポイント

- ・粉チーズを加えるとコクが増します。
- ・火加減はほぼ中火で、最後バターを加えてからは強火で仕上げます。
- ・あまり煮すぎないで仕上げましょう。
- ・ごはんにかけてチーズをのせて焼くとドリアにアレンジできます！
- ・パスタのソースにもなります。



材料

