

◎◎ 鶏肉のソテー チョコレートバルサミコソース ◎◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料 (2人分)

鶏もも肉	2枚
オリーブオイル	大さじ1
塩・胡椒	適量
薄力粉	適量
白ワイン	大匙1
ブラックチョコレート	50g
バルサミコ酢	大さじ2
鶏ガラスープ	50cc
バター	3g
醤油	小さじ1
カルダモン	少々
クミン	少々
シナモンパウダー	適量
黒胡椒	適量
人参	40g
イタリアンパセリ	飾り用

ここがポイント！チョコレート 

チョコレートはそのまま食べるのが一番美味しいと思っていたのですが、以前カカオを使った甘辛い鶏肉の煮込みを食べて美味しなかったのが、チョコレートを使ったソースに挑戦してみたら意外とクセになりそうなソースに仕上がりました！今回はブラックチョコレート（カカオ64%）を使用しました。メーカーによって違うので調整をしてください。私はスパイスが効いている方が好みなのですが、バルサミコの酸味を楽しみたい場合はスパイスを控えめにしてください。チョコレートに含まれるカカオ・ポリフェノールは赤ワインより多く含まれています。ストレスにもよいと言われていますよ！

- 1 人参をピーラーで薄くスライスして素揚げしておく。
- 2 鶏肉の両面に塩・胡椒を強めにふり、粉をまぶしておく。フライパンにオリーブオイルをひいて皮目からパリッと焼く。裏返して白ワインをかけてふたをして蒸し焼きにする。
- 3 鶏肉を焼いたフライパンをさっと拭いて、バルサミコ・鳥ガラスープを入れて煮立たせ、砕いたチョコレートとスパイス（カルダモン・クミン・シナモンパウダー・黒胡椒）を入れてソースをつくる。仕上げにバターと醤油を入れる。
- 4 チョコレートソースをひいて鶏肉を盛りつけ、素揚げした人参とイタリアンパセリを飾る。



ばん くみこ先生のコメント★

今年のバレンタインは趣向を変えて、チョコレートを使ったお料理なんていかがでしょうか？ソースも大切ですが、なんといってもチキンの焼き方がポイントです。鶏肉は冷蔵庫から出して常温に戻しておきましょう。熱したフライパンに、余分な粉を落とした鶏肉を皮目から強火でじっくり焼きます。皮と身の間の脂をしっかりだしてカリッと焼くことがポイントです。フライパンにでた余分な油はキッチンペーパーでふきとりましょう。裏返して焼き目をつけたら蒸し焼きにします。皮はカリッと中はふっくらジューシーに仕上がります。