

◎ 秋野菜とチキンのブルーチーズオーブン焼き ◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

栗やサツマイモの甘みにブルーチーズのコクと塩味がよく合います。鶏肉を加えて主役にもなる一皿に仕上げました。

■材料(2人分)

サツマイモ	100g
栗	6個
鶏むね肉	1枚
白ワイン	50ml
塩	小さじ1
ブルーチーズ	50g
クルミ(乾燥)	適量



1 サツマイモは3cmの角切りにし、水に10分さらす。鍋に水とともに入れ柔らかくなるまで茹でる。

2 鍋に水・栗を入れて柔らかくなるまで約15分湯でる。包丁で皮をむく。

3 18cm鍋に鶏むね肉、白ワイン、塩を入れ2センチ上まで水を注ぐ。中火にかけ、沸騰直前で火を消し蓋をして20分余熱で火を通す。3cmに切る。

4 耐熱皿にサツマイモ・鶏むね肉・栗をのせ、ブルーチーズ・くるみを散らす。220℃に温めたオーブンで3分焼く。

■ ポイント ■

鶏肉は好みでもも肉でも結構です。その場合、軽い沸騰状態を3分保ってから保温してください。

胸肉は加熱しすぎると固くなるので余熱でやさしく火を通すのがポイント。おおめにゆでて冷凍保存も可能です。

Cirton ヨーコ先生の〈胡桃〉

胡桃も秋の味覚です。9月に入るとヨーロッパではマルシェに胡桃が並び始めます。

殻付きで生のままのクルミがゴロゴロと。殻を割るのが面倒ですが炒りたては本当に美味しいです。ヨーロッパの胡桃はアメリカや日本のものに比べて薄皮の苦味がマイルドなのでそのまま食べています。胡桃は抗酸化作用が高いので健康、美容に毎日少しづつ食べるとよいそうですよ。



フランス、マルシェの胡桃

