

皮目をパリッと焼いたチキンに春の味のグリンピースをたっぷりと添えました。ブイヨンを使わない簡単なソースも一緒に。

### ■材料(4人分)

鶏もも肉	2枚
グリンピースさや付	300g
さやから外しておく莢から出すと	130g
ベーコン(短冊切)	50g
玉ねぎ(薄切り)	50g
白ワイン	大さじ1
水	30~100ml
(ソース)	
赤ワイン	120ml
はちみつ	小さじ2
バルサミコ酢	60ml
バター	20g
塩	適量
コショウ	適量
オリーブオイル	適量



**1** 鍋にオリーブオイルを熱し玉ねぎ・ベーコンを入れ、塩ひとつまみを加えて炒める。玉ねぎの甘みが出たら白ワインを加え沸騰させる。水・塩を加え沸騰させグリンピースを入れる。グリンピースが柔らかくなるまで約10分加熱する。塩・コショウで味を整える。

**3** (ソース)鍋に赤ワインを入れ沸騰したら火を弱めつやが出るまで煮詰める。はちみつ・塩・バルサミコ酢を加え味を整え、冷たいバターを混ぜながら加え、濃度を付ける。

**2** 鶏もも肉は塩を全体にまぶす。身側にコショウをふる。フライパンを熱し、温まったらオリーブオイルを入れ鶏もも肉を皮目を下にして入れる。中火で皮がパリパリになるまで焼く。160℃のオーブンに移し、約10分中まで火を通す。

**4** 皿に①のグリンピースをのせ、その上に鶏もも肉をのせる。周りにバルサミコソースをひく。

### ■ポイント■

付け合わせのグリンピースはブイヨンを使用せずに仕上げます。できるだけ少ない水分で銅蓋をして仕上げることでベーコンと玉ねぎの旨みをグリンピースが吸い、一度流出したグリンピースの香りを再び素材にもどすことができます。水分量は鍋によって変わります。この量ですと18cmの鍋がぴったりです。ルクルーゼやストーブのような厚みがあり密閉性の高い鍋なら一番少ない水分量でOK。ステンレスの鍋なら様子を見て少し水を加えてください。鍋が大きくなるともっと水分が必要になります。～グリンピースは皮つきを！～

グリンピースや空豆といった莢に入った豆。最近は便利にさやから外したのものも出ています。莢は中の豆を守っているもの。莢から出た途端、豆の皮は固くなり始めます。ちょっと面倒でも、お料理の時に莢から外してみてくださいね。柔らかくて薫り高いお豆になります。

