

◎ 鶏肉とレンズ豆の煮込み ◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

鶏肉が主役でありながら、肉の旨みを吸い込んだ豆がまた美味しい、滋味深い家庭ならではの煮込み料理です。時間がたつほどに味がしみこむので、たっぷり作って数日楽しんで。

■材料(2人分)

骨つき鶏もも肉	2本
レンズ豆	100ml
にんにくみじん切り	小さじ1/2
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	20g
マッシュルーム	100g
トマトペースト	大さじ1
白ワイン	100ml
水	500ml
タイム	3枝
ローリエ	1枚
オリーブオイル	大さじ1
塩・白コショウ	適量



【レンズ豆】

インド料理やフランス料理・イタリア料理に欠かせない豆のひとつ。レンズのような形をしており、5mm程度の薄い平たい豆。一般の乾燥の豆は水で戻してから使いますが、レンズ豆は小さいので水で戻さず直接煮たり茹でたりして使用できるのでお手軽です。小さくても豆ならではの栄養効果は豊富で抗酸化作用、骨粗しょう症予防、更年期障害予防などの効果が期待できます。



【Citronヨーコ先生より】

季節柄クリスマス風のスタイリングにしましたが、我が家では冬のなんでもない日にも作る飾らない家庭料理です。温かい煮込み料理は寒い冬にぴったりですね。市販のブイヨンを使わずに素材の味を引き出すレシピに仕上げました。煮ている間に鍋の中で鶏の骨、玉ねぎ、ベーコン、マッシュルームのもつそれぞれの違う旨みが相乗効果で風味のよい出汁になります。作ってから少し時間を置くことでその旨みが肉の中に入っていきますので、時間があれば半日、1日寝かせてから温め直して食べるとよいでしょう。我が家では残った煮汁は白菜などの野菜を加えて煮直してスープにしています。最後の一滴までお楽しみください。

1

鶏もも肉は皮のない側の骨に沿って包丁を入れ、食べやすいようにする。(省略してもよい)肉の分量の約1%の塩を両面にふっておく(1本約400gの肉で塩小さじ1弱)。マッシュルームは4つの串切りにする。玉ねぎは1・5cm角に切る。ベーコンは5mm幅に切る。レンズ豆は洗っておく。

2

フライパンに少量のオリーブオイルを中火で熱し、鶏肉を皮を下にして皮が茶色になるまで焼く。途中、油が出てくるのでキッチンペーパーで吸い取りながら焼く。裏面は色が変わる程度にさっと焼く。

3

鍋にオリーブオイル・にんにくを入れニンニクの香りが出るまで弱火で炒める。玉ねぎ・マッシュルーム・ベーコンを加え、全体からよい香りが出るまで中火で炒める。トマトペースト・ローリエを加えてさらにさっと炒める。②の鶏もも肉・レンズ豆・白ワイン・水を加えて沸騰させ、灰汁・浮いてきた脂を取り除く。蓋をして弱火で20分煮る。タイムを加えてさらに10分煮る。レンズ豆を食べてみて柔らかくなっていたら塩・白コショウで味を整える。

4

皿に肉をのせ、上に豆や煮汁をたっぷりとかける。タイムを添え、食卓で葉を散らして食べる。