

◎ 鶏むね肉のソテー グリンピース添え ◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

さっぱりとした鶏むね肉に生ハムやアンチョビの旨みを加えたソテー。旬のグリンピースを加えたら立派なご馳走になりました。ナイフを入れるとチーズがとろんと出てきますよ。

■材料（2人分）

鶏むね肉	1枚 約250g
生ハムスライス	2枚
アンチョビ	2フィレ
モッツアレラチーズ	20g
Aオリーブオイル	小さじ1
グリンピース	さや付で200g
B塩	小さじ1
B水	200ml
ベーコン	30g
玉ねぎ	50g
Cオリーブオイル	小さじ1
白ワイン	大さじ1
水	200ml
塩・コショウ・薄力粉	各適量



■ポイント■

グリンピースなどの豆は“さや”から出ると途端に固くなり始めます。さやから出したものも売られています。是非さや付で購入し、調理するときにさやから出してくださいね。

鶏むね肉に薄力粉をふるのは生ハムをしっかり付けるためです。この作業を省くと加熱で縮んだ生ハムは肉との一体感が出ず、すぐにはがれてしまいますので忘れないようにしましょう。

オーブンによって焼き加減が変わります。我が家はガスオーブンです。電気オーブンの場合は焼き時間を2分ほど伸ばしてください。焼きすぎると固くなって美味しくありませんので心配して焼きすぎないようにしましょう。



1

グリンピースはさやから出し、Bを合わせたボウルに入れ30分入れておく。ベーコンは5mm幅・玉ねぎは1cm角に切る。

2

鶏むね肉は室温に30分戻す。半分に切り、厚みも半分に切る。塩小さじ1/2とコショウ適量を両面にふる。塩は外側になる面に大目にふる。4枚になった鶏むね肉を大小合わせて2組にする。1枚の上にモッツアレラチーズの半量とアンチョビをちぎってのせ、もう1枚の鶏むね肉をかぶせる。もう1組も同様。上の面に薄力粉を薄くふり、生ハムを巻く。巻き終わりは下になるようにする。

3

フライパンにオリーブオイルを熱し①を上の方が下になるように中火で焼く。きつね色に焼き色が付いたら面を変え、170℃に熱したオーブンに入れ7～8分焼く。

4

小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。玉ねぎが透明になったら白ワインを加え沸騰させる。水を加えて沸かし①のグリンピースを加える。中火でグリンピースが柔らかくなり煮汁が少なくなるまで煮て塩・コショウで味を整える。

5

皿に④を広げて入れ、その上に③をのせる。