

## ◎ 鶏肉ときのこのクリーム煮 ◎

フライパン1つで作る煮込みです。クリームでたっぷりとコクをつけるクリーム煮は寒い夜にピッタリです。

## ■材料（2人分）

|           |                  |       |
|-----------|------------------|-------|
| 鶏もも肉      | 2枚               |       |
| A塩        | 小さじ1/2           |       |
| きのこ       | マッシュルーム・しめじ・椎茸など |       |
|           | 合わせて150g         |       |
| ドライトマト    | 4個               |       |
| にんにくみじん切り | 少々               |       |
| 白ワイン      | 100ml            |       |
| 牛乳        | 100ml            |       |
| 生クリーム     | 100ml            |       |
| 塩・コショウ    | 適宜               |       |
| バター       | 30g              | 食塩不使用 |
| 油         | 適量               |       |
| アスパラガス    | 好みで              | 数本    |



- 1 鶏もも肉は半分に切り、身側を上にして置き、白い筋に直角に包丁を入れる。Aの塩を両面にふる。きのこは大きめに切る。ドライトマトは20分水に漬けて戻し、8ミリ角に切る。  
アスパラガスは塩をふってこするよう板ずりし、塩・オリーブオイルを少量入れた湯に入れ蓋をして柔らかくなるまで蒸し煮にする。ザルに上げておく。
- 2 フライパンに油を敷き、鶏もも肉の皮を下にして中火で焼く。皮がパリッとしてきつね色になったら裏面は30秒ほど焼いて一度取り出す。脂は少し残してキッチンペーパーで拭きとる。
- 3 同じフライパンを強火にかけ、きのこを入れる。あまり動かさず、うっすらきつね色になるまで炒めたら弱火にし、塩・コショウ・にんにくのみじん切りを加えさっと炒めて火を止める。同じフライパンに鶏もも肉を戻し入れ、白ワインを加えて強火にかける。3分煮たら弱火にし、牛乳・生クリーム・ドライトマトを加え、蓋をして時々ヘラで混ぜながら弱火で鶏肉が柔らかくなるまで約15分煮る。鶏肉を取り出し、ソースに塩・コショウで味を整え、冷たいバターを加えてヘラで大きく混ぜながら全体になじませる。
- 4 皿に鶏肉のをせ、ソースときのこをたっぷりとかける。①のアスパラガスを添える。

## ■ポイント■

牛乳・生クリームを加えてから沸騰させると食感が悪くなるので沸騰直前を保つようにする。きのこは煮ると小さくなるので食べたいイメージより大きめに切るとよいでしょう。

今回、国産の細いアスパラガスが出ていたので初物が嬉しくて使ってみました。

ブロッコリーで同じように加熱しても美味しいですし、青い野菜は入れなくても美味しいです。