

◎野菜のロールチキン 赤ワインと醤油のソース◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

■材料（2人分）

鶏もも肉	1枚
ゴボウ	16cm長さ 1本
人参	16cm長さ1・5cm幅 1本
ほうれん草	2株
塩・醤油・油	適量
赤ワイン	100ml
チキンブイヨン	500ml
醤油	約10ml
胡椒	適量
バター(食塩不使用)	30g



1

ほうれん草は熱湯に塩を入れてさっと茹でて冷水にさらし、冷えたら水けを切ってキッチンペーパーの上にのせる。醤油少量をほうれん草の上にたらしキッチンペーパーで巻いて絞る(醤油洗い)。鍋にチキンブイヨン・人参・ゴボウを入れ、火が通るまで約10分茹でる。(茹で汁はとっておく)

2

鶏もも肉をまな板の上に皮を下にしておく。包丁で全体の厚みが均一になるように整える。塩をふる。①のほうれん草、②の人参・ゴボウを横向きにのせ、手前から鶏肉を巻いていく。巻き終わりはタコ糸か爪楊枝で止める。

3

フライパンに油を少し熱し、鶏肉のとじ目を下にして焼き始める。中火で全面焼き色がつき、皮がピンと張ったら160℃に熱したオーブンで10分焼く。オーブンから出した後少しおいて包丁で2センチ幅に切る。

4

【ソース】赤ワインを小鍋に入れて沸騰させる。中火～弱火にし、1/3量になり光沢が出るまで煮詰める。①のゆで汁から50mlを加え再び1/3になるまで煮詰める。味を見ながら醤油・コショウを加え一煮立ちさせ、バターを少しずつ加えてはホイッパーで混ぜる。

5

皿に③のチキンをのせ、ソースを添える。

■ポイント■

- ・焼きあがってすぐに切ると肉汁が出てパサついてしまうので5分ほど置いてから切るとよいでしょう。
- ・日々のワインのある食卓はもちろん、お正月やクリスマスにも活躍するメニューです。