

◎鶏むね肉のソテー

マッシュルームのデュークセルソース◎

■材料（2人分）

鶏むね肉	1枚	約250g
*冷蔵庫から30分出して室温に戻しておく		
マッシュルーム		80g
エシャロット		20g
にんにく		1/4かけ
バター(食塩不使用)		30g
赤ワイン		15ml
チキンブイヨン		30ml
生クリーム		30ml
塩・コショウ		適量
タイム		3本



1 【マッシュルームデューセル】
マッシュルーム・エシャロット・にんにくはそれぞれみじん切りにする。フードプロセッサーを使用する場合はガツ・ガツと小刻みに動かすと水が出なくてよい。

2 フライパンにバター10gとオリーブオイル・ニンニクを入れ弱火にかけニンニクの香りを出す。エシャロットを加えてさっと炒め、マッシュルームを加えたら中火にし、約2分水分を飛ばしながらもじっくりと炒める。赤ワインを加え、水分が半量になるまで加熱し、チキンブイヨン・生クリーム・タイム1本を加え水分が少し残るくらいまで煮詰める。塩・コショウで味を整えバター10gを加えてよく混ぜ火を止める。

3 【鶏むね肉のソテー】
鶏むね肉は半分に切り、両面に塩・コショウをふる。フライパンにバター10gを熱し、盛り付け時上になる面を下にして焼き始める。色が白く変わったら反対の面も焼く。オーブンを170℃に温め、鶏むね肉を入れて7分焼く。

4 【盛り付け】
皿の中央に鶏むね肉をのせ、その上にマッシュルームデューセルをのせる。タイムを添え食卓で散らして食す。
付け合わせはお好みで。今回は旬のプチヴェールを塩とバターを加えた湯で茹でたものを添えました。

■ポイント■

鶏むね肉は加熱しすぎると固くなるので焼きすぎないように注意しましょう。フライパンで焼くよりオーブンで弱めの火で焼くことでふっくらしっとり仕上がります。マッシュルームデューセルはたっぷり作って冷凍しておくといでしょう。鶏肉・魚のソテーのソースにしたり、ホワイトソースと合わせたり、キノコスープのベースにしたり、パスタソースにしたり・・・たくさんアレンジがきいて便利ですよ。

■シトロン先生からのお知らせ■

豆腐マイスター講座を開催いたします！

日時 2月28日(木)10時～19時

会場 田園都市線たまプラーザ駅より徒歩7分

シトロンヨーコ先生のご自宅

今まで2日で取得の講座でしたがお忙しい方のために1日で取得できるようギュッと詰め込みました。

日本の伝統食である豆腐について歴史・素材・調理法など深く学べる講座です。

詳細は下記をご覧くださいれば嬉しく思います。

豆腐マイスター講座詳細は

→<http://mytofu.jp/meister/kanagawa-5/>

ご参加いただけますのを楽しみにお待ちしております。