

◎鶏肉と春野菜のベッコフ風◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

鶏モモ肉	2枚（500g）
ジャガイモ	4個
ニンジン	1本
キャベツ	1/4個
オリーブオイル	大さじ2
ニンニク	2片
白ワイン	50cc
水	100cc
ローリエ	1枚
タイム	1枝
塩・黒胡椒	適量
EXVオリーブオイル	適量



1 鶏肉は一口大にカットし、塩・胡椒しておく。

2 ジャガイモとニンジンに皮をむき一口大にカットし、キャベツはざく切りにする。

ニンニクは半分にカットして芯を抜いておく。

3 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、鶏肉を皮目から焼く。焼き色がついたら裏返してジャガイモ・ニンジン・キャベツ・ローリエ・タイムを入れ、白ワインを入れひと煮立ちしたら水を入れ、蓋をして15分ほど蒸し焼きにする。

4 ジャガイモと人参に火が通ったら、塩・黒胡椒で味をととのえ、火を止めEXVオリーブオイルをかける。

<コメント>

先月はまだ寒かったので、スパイスを使ったレシピをご紹介しました。3月は温かくなり、春めいてきたので春野菜（新ジャガ・春ニンジン・春キャベツ）を使った蒸し焼きレシピになります。シンプルなお料理ですが、鶏肉の旨味が春野菜に染み込みこんだお料理です。簡単なので、さっと作って食卓に熱々をだしてお召し上がりください。

**ここがポイント <ベッコフ (Beckeoffe) > **

ベッコフとはフランスのアルザスの郷土料理で、「パン屋さんのかまど」という意味です。

昔は前の晩に仕込んでおいた陶器のベッコフ鍋を朝パン屋に持参して、パンの残り生地で蓋を閉じて釜の余熱で調理してもらい、持ち帰って食べたそうです。本来は、牛肉・豚肉・仔羊をジャガイモ・ニンジン・タマネギなどの野菜と白ワインで煮込みます。ベッコフではないですが、鶏の旨味をすったホクトロツとした新ジャガがベッコフ風かなあと感じました。ここから好みだと思うのですが、私は新ジャガやニンジンの食感を残したくて手前で火を止めていますが、ジャガイモが煮崩れて、キャベツがトロトロになるまで煮込んでも美味しいですよ。その場合は水分が足りなくなるので、水を足しながら煮込んでください。