

◎ チキンローフのワイン味噌ソース◎

2020年12月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

型を使わずに作れるチキンローフ。ローフとはパンのような塊で焼くお料理のこと。パーティーでの人気の華やかなメニュー。クリスマスにはもちろん、お正月にもご活用くださいね。

■材料（6人分）

鶏ひき肉(モモ・ムネどちらでもOK)	600g
にんじん	30g
パセリ	10g
シュレッドチーズ	20g
A塩	小さじ1
Aにんにくすりおろし	小さじ1/2
Aコショウ	小さじ1/4
Aナツメグ	小さじ1/4
ドライパン粉	50g
溶き卵	1個分
卵	4個
薄力粉	適量
チキンブイヨン	100ml
赤ワイン	200ml
味噌	約大さじ1
はちみつ	小さじ1
バター(食塩不使用)	20g
仕上げ用 けしの実か白ゴマ	(あれば大さじ3) なくてもよいです



鍋にチキンブイヨンを沸かし1/4量になるまで煮詰める。赤ワインを加え弱火で1/3量になりつやが出て泡が大きくなるまで煮詰める。味噌を溶きながら加えてザルで漉す。鍋に戻し冷たいバターを加えながらホイッパーで混ぜ濃度を調整する。味を見て足りなければ味噌を加えて調整する。

焼きあがったチキンローフは30分置いて熱を落ち着かせてから切る。皿にソースと共に盛り付ける。

1 人参・パセリは粗みじん切りにする。

5

2 鍋に湯を沸かし沸騰したら卵を入れて時々混ぜながら10分茹でる。流水で冷やして殻をむき、頭とおしりを1cm切り落とす。卵の表面に薄力粉をまぶす。

6

3 ボウルに鶏ひき肉とAを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。①とドライパン粉を加える。溶き卵は仕上げ用に小さじ1とっておき他を全て加える。均一になるまでよく混ぜる。

☆ポイント☆

茹で卵に薄力粉をまぶすことでカットしたときに卵は外れにくくなります。暑いうちに切ると肉汁が逃げてしまいますし、上手に切れないので少し粗熱を冷ましてから切ってくださいね。

☆アレンジ☆

今回はクリスマスイメージして華やかなソースを添えました。そのままでも味はあるので、お正月ならソースは添えずに柚子をしぼっていただくとも違った美味しさを楽しめます。

オーブンを180℃に温める。

4 【成形】鉄板にクッキングシートを敷き、②の肉ダネの1/3量を18cm×8cmくらい(ゆで卵が隠れるサイズ)の長方形に広げる。その上にシュレッドチーズの半量を散らし、チーズが隠れるように薄く肉ダネをのせる。その上に粉をまぶしたゆで卵を横長にのせ(写真①)残っている肉ダネの半量を卵を覆うようにのせる。残りのシュレッドチーズをちらし(写真②)残りの肉ダネでチーズを隠し全体の形を整える(写真③)。残しておいた溶き卵を刷毛で表面に塗り、けしの実か白ゴマを上から散らして貼り付ける。余熱を入れておいたオーブンで30分焼く。

