

◎ チキンのレモンクリーム煮◎

2021年2月のレシピ④
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

クリームのコクにレモンやハーブの爽やかな香りを加えたクリーム煮。
多めに作って翌日はパスタを加えても！

■材料（2人分）

鶏もも肉	2枚	500g
塩	小さじ1	
コショウ	適量	
油	適量	
レモン	1個	
アンディープ(チコリ)	2個	
タイム	6本	
白ワイン	100ml	
チキンブイヨン	200ml	
生クリーム	100ml	



1

鶏もも肉は筋に切込みを入れる。塩を両面にふり、コショウは皮のない面にふる。
アンディープは縦半分に切る。レモンは薄い輪切りに切る。

2

フライパンに少量の油を熱し鶏もも肉の皮を下にして入れ、きつね色になるまで焼く。裏面は約20秒色が変わるまで焼いて取り出す。

3

鍋にアンディープを敷き詰め、その上に皮を上にして鶏もも肉を置き、白ワイン・チキンブイオンを注いで強火にかける。沸騰したら灰汁を取り除いて中弱火にし、レモンの輪切りタイムをのせて落し蓋をし、10分煮る。

4

レモンをはずし、生クリームを加えて時々灰汁を除きながら20分煮る。火を止め一度はずしたレモンをのせて鍋の蓋をして1分置く。

5

皿にアンディープ・チキンをのせ、ソースをたっぷりかける。レモンを添え、フレッシュなタイムを添える。食するときタイムの葉を散らして食べる。

☆ポイント☆

・国産のレモンは今が旬！完熟していて皮まで美味しく食べられる季節です。生クリームを入れてからレモンを煮てしまうと分離しやすくなるため一度香りをチキンに移してからはずし仕上げにもう一度香りを移して仕上げました。

・チコリ(英名)アンディープ(仏語)

ほろ苦さが美味しい葉野菜。国産のものは冬から春にかけて旬。今は水水しい美味しい国産のアンディープが出回っていますのでたっぷりと煮込みました。なければ省略して結構です。生でも美味しい野菜ですが私はグラタンやクリーム煮にするのが好きです。見かけたら是非試してみてくださいね。

・鍋のサイズは多すぎないほうが旨みが濃縮されて美味しくできます。煮ると素材が縮むので初めはきついくらいがちょうどいいです。(写真はアンディープとレシピ③)

