



yummy kitchen

鶏モモ肉の赤ワイン煮込み

鶏モモ肉を、赤ワインとバルサミコで風味豊かに煮込みました。煮込みに時間はかかりますが、放っておくだけで、調理工程はシンプルです。工程4で完成ですが、5をプラスするとより本格的な味わいになります。



材料(2人分)

- 鶏モモ肉…………… 400g
- 塩 …………… 4g(鶏肉の重量の1%)
- 玉ねぎ…………… 小1個
- ニンニク…………… 3片
- バルサミコ酢 …… 大さじ2
- 赤ワイン…………… 300cc
- ローリエ…………… 1枚(切り目を入れておく)

※煮込み時間は含まない
調理時間 10分

- (A) はちみつ…………… 大さじ2.5
粗挽き黒胡椒…………… 小さじ1
- オリーブオイル…………… 適宜
塩…………… 少々
クレソン(お好みで) …… 適量

3

②に赤ワイン、鶏モモ肉、鶏肉からでた煮汁、玉ねぎ、ニンニク、ローリエを加えて強火で沸騰させます。



2

鍋にオリーブオイルを温め、鶏モモ肉の皮目をキツネ色に焼いて取り出し、(A)を入れて中火弱で炒める。カラメル色になったら、バルサミコ酢を加えて一煮立ちさせる。



1

鶏モモ肉は筋を切ってから、4〜5cm角程度の大きさに切り、塩4gをもみこむ。玉ねぎは皮を剥き、芯をつけたまま8等分のくし型に切る。ニンニクは皮付きのまま潰しておく。



POINT 5

特製ソースでお店の味に♪

まろやかなレストランメイトにしたい場合は、④の煮汁100〜120ccを小鍋に移し、弱火で沸騰させてから火を止め、冷たい無塩バター10gを加えて手早く混ぜ溶かし、盛り付けたあとにソースとして全体にかける。



4

沸騰したらフツフツと沸いている程度の火加減で、蓋をせずに25〜30分煮込む。煮汁が半量程度になれば味見をし、塩少々で煮汁の味をととのえたら器に盛り付け、クレソンを添える。



inizio/tu.du.ku 料理教室 依藤 亜弓 先生

調理師、醗酵食健康アドバイザー、有機美容醗酵食品マイスター 他

加古川市内で人気のお料理教室「inizio」で、多くの生徒に数々のオリジナル料理のレシピを教えています。また、テレビ、ラジオ出演や雑誌掲載、企業などへのレシピ提供も行っておられます。「加古川パスタ」オリジナルレシピコンテスト(神戸新聞社など後援)で、加古川市長賞に選ばれた先生です。

