

◆◇鶏もも肉のソテー グリビッシュソース◇◆◆

材料 4人分～鶏もも肉のソテー グリビッシュソース～

鶏もも 1枚 玉葱 1/2個 上白糖 33g 米酢 47g 塩 2g しめじ 1PK

分量外 焼く時の油・下味の塩コショウ

胡椒 1g 茗荷 1/2PK 大葉 10枚 卵 (M) 1個 生クリーム 100g にんにく 3g

塩 6g 米酢 15g EX バージンオリーブオイル 20g

1. 鶏もも肉のすじを取る<★はずしたすじは小鍋に入れる>

皮はそのまま、きつめに塩をする (15分おく)

水で洗い流し、キッチンペーパーで水気をとる 厚みを均一にするため、包丁を入れる

2. 野菜の処理

にんにくの皮をむく<★剥いた皮は小鍋に入れる>

玉ねぎ くし切り<★剥いた皮は小鍋に入れる>

しめじは洗わずに大きめにほぐす

スナップエンドウ 10本はすじをとり、粗く切る<★すじは小鍋に入れる>←豆のフラン用

3. 鶏もも肉をフライパンで焼く

鶏もも肉の皮目を下にして、入れて焼く (中強火)

鶏もも肉に 8分目ほど火が入ったら裏返し (焦げ目がつき、皮目がぱりっと、身は透明な部分が少し残る程度)

いったん、皿に取り出しておく (お皿からでた汁は、フライパンに戻す)

玉ねぎとしめじを炒め米酢と砂糖を入れる。

鶏もも肉を入れて合わせる (皮目が柔らかくなるので長い時間は炒めない)

火を止める

4. グリビッシュソース

ゆで卵を粗みじん切り、茗荷と大葉を千切り、みじん切りのにんにくと生クリーム、

塩と米酢と EX バージンオリーブオイルを混ぜ合わす

5. 鶏と野菜の配置を考え、グリビッシュソースを上からかけ、見栄えよく盛り付ける

◆◇豆のフランと浅利のスープ◇◆

～材料 4 人分～

昆布 5 g 生姜 30 g 浅利 15 個 分量外…浅利のスープの塩

卵 (M) 1 個分 生クリーム 100 g 牛乳 80 g 塩 2 g スナップエンドウ 10 本

1. スープを作る

上の小鍋で野菜くず、昆布、薄切りの生姜と一緒にゆで卵を作る、ひたひたのお水をいれ火
にかけ出汁をとる、12 分後に玉子を取り出す。(ゆで卵←グリビッシュソース)

後、浅利を入れ口が開いたら小鍋から取り出し、身を外しておく

2. 一度ザルで濾して、小鍋に戻す（濾したものは廃棄する）

3. 卵を泡だて器でよく混ぜる、ザルで濾す（口当たりがよくなる）

4. 3 に生クリーム、牛乳、塩を入れる。スナップエンドウと一緒に耐熱の容器に入れる

5. 蒸し器で 10～15 分蒸す、すがはいらないように中火で行う

6. 小鍋のスープと浅利の身を蒸しあがった豆のフランに静かに注ぐ

焼き上がりのあったかいままでも、冷蔵庫で冷やしてからでもお召し上がりいただけます