

2020年 ガス展

ガスでおいしい おうちごはんレシピ



フライパンひとつでできる！ 自宅で簡単ホテルフレンチ

講師：山形グランドホテル

上席取締役総料理長 林 浩生先生 材料：2人前

先生からワンポイントアドバイス

クリームチキンでは、お好みの付け合わせにして、アレンジしてみましょう。サーモンを旬のお魚(切り身)、帆立貝やエビなどの魚介類に変えてもおいしくできます。

2品ともおうちで作れるレストラン気分の簡単メニューです。ぜひ作ってみてください。



きのことりんごのクリームチキン

骨付き鶏モモ肉2本(鶏モモ2枚でも可)	玉ネギ 1/2個	りんご 1/2個
マッシュルーム 4個	白ワイン 100cc	ブイヨン 100cc
生クリーム 100cc	オリーブオイル 適量	バター 適量
パセリのみじん切り 少々	ローリエ 1枚	塩、胡椒 少々
旬のサラダ 適量		

- ① 鶏モモ肉は骨に沿って開き半分に切り分け、塩・胡椒をする。
- ② 玉ネギはみじん切り・マッシュルームは1/4に切る。りんごは芯を取り、皮付のまま角切にする。
- ③ フライパンにオリーブオイルとバターを溶かし、鶏肉を皮側から焼き色を付け裏返して軽く焼く。
- ④ 玉ネギとマッシュルームを加え炒める。りんごを加え、白ワインを入れアルコール分をとばしブイヨンを加え、ローリエを入れて蓋をして約20分間煮込む。
※このときコンロのタイマー機能を使うと時間になると自動消火します
- ⑤ 鶏肉に火が通り煮汁が少なくなったら生クリームを加える。
- ⑥ 軽く煮込みとろみが付いたら塩・胡椒で味を調えバターで仕上げる。
- ⑦ 器に盛り付けパセリのみじん切りと旬のサラダを添え、付け合わせにバターライス又はヌードルを添える。

サーモンムニエル

サーモン切り身(80g) 2切れ	生椎茸、生マッシュルーム 各4個	しめじ、エリンギ 各1/2パック
にんにく 少々	白ワイン 80cc	バター 適量
オリーブオイル 適量	小麦粉 適量	
★ソース		
バター 80g	レモン 1/4個	パセリのみじん切り 少々
塩、胡椒 適量		

- ① サーモンは水分をふき取り塩、胡椒をし、小麦粉をまぶす。
- ② 椎茸、マッシュルームは1/2カット、しめじはほぐす、エリンギは食べやすい大きさにカットする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルとバターを入れにんにくが色付かないよう弱火で炒めて香りを出し、きのこを入れ、さらに炒める。白ワインを加え水分がなくなるまで炒めて塩、胡椒で味を調える。
- ④ フライパンにバターとオリーブオイルを入れサーモンを皮目から焼き、色目がついたら裏返しフライパンの中の油をかけながら焼く。火が通ったら取り出し余分な油を切る。
- ⑤ フライパンにバターを入れフライパンをゆすりながらきつね色になるまでゆっくり焦がす。火から外しレモンの搾り汁を加え、塩、胡椒、パセリのみじん切りを加える。
- ⑥ 皿にきのこを敷きサーモンをのせ、焦がしバターソースをかける。