

辻調の楽しい食卓～鶏肉のパン粉焼き

鶏肉のパン粉焼き

<材料>4人分

鶏もも肉 …………… 小4枚 (1枚約180g)
マスタード …………… 30g
生パン粉 …………… 50g
溶かしバター …………… 40ml

* ソース・ディヤール

エシャロット …………… 30g
白ワイン …………… 200ml
白ワイン酢 …………… 40ml
白粒こしょう …………… 2g
トマトペースト …………… 20g
フォン・ド・ヴォ (缶詰) …… 400ml
カイエンヌペパー …………… 少量
香草のみじん切り …………… 6g
(パセリ、タラゴン、チャービル、チャイブ)



* 付け合せ

ベーコン …………… 薄切り4枚
プチトマト …………… 8個
マッシュルーム …………… 8個
じゃがいも …………… 300g
クレソン …………… 適量
サラダ油・塩・こしょう …… 適量



*鶏肉を焼く

1. 鶏もも肉の軟骨、余分な脂を取り除く。



2. 塩、こしょうをし、サラダ油を塗る。皮を下にしてグリルで焼き、裏返して身の方も焼く。

*ホットプレートのグリルプレートでもよい

*身の側も表面をさっと焼き固める



3. 皮にマスタードを塗り、生パン粉をつける。



4. 溶かしバターを全体にかけて220℃のオーブンに入れ、パン粉をこんがり色づけ、鶏に火を通す。

*オーブンに入れる時間は、グリルで焼いた時間によって変わるので、金串を刺して火通りを確

かめる金串を刺してみて、抜いたときに透明な汁が出て、串が熱くなっていたらよい



* ソース・ディヤール

1. エシャロットの皮をむき、みじん切りにする。粒こしょうは粗く砕く。香草のみじん切りにする。

* エシャロットとエシャレットの実物を見せる

* こしょうの砕き方

* 香草は実物を見せて名前を出し（英語とフランス語）、茎をはずして葉のみじん切りにする



2. 鍋にエシャロットのみじん切り、白ワイン、白ワイン酢、砕いた白粒こしょうを入れ、水分がほとんどなくなるまで弱火で煮詰める。



3. トマト・ペーストとフォン・ド・ヴォを加え、軽く煮詰めて目の細かいシノワ（漉し器）で漉す。

4. 塩、こしょう、カイエンヌペパーで味を調べ、仕上げに香草のみじん切りを加える。



*つけ合わせ

1. クレソンは水で洗い、長さをそろえて茎をちぎる。
2. ベーコンはグリルで格子状に焼き目をつける。
3. プティトマトとマッシュルームはサラダ油を塗り、グリルで格子状に焼き目をつけてから180℃のオーブンで火を通す。



*マッシュルームは汁が出てくるまで。状態を見せる。

4. ジャガイモは太めのせん切りにし、水にさらして、水分をふき取る。
5. ジャガイモを180℃の油で揚げる。こんがりと色が付き、水分がなくなれば、油を切り、塩、こしょうをする。



*盛り付け

1. 皿にじゃがいものフライをのせ、ベーコン、プティトマト、マッシュルームを盛り付ける。
2. ソースを流し、鶏もも肉をのせる。クレソンを添える。