

辻調ごちそうクッキング 若鶏のフリカッセ

調理:辻調理師専門学校 西洋料理 教授 小池 浩司

若鶏のフリカッセ

<材料(4人分)>

- 若鶏(内臓抜き 1.5kg)..... 1羽
- 玉ねぎ..... 140g
- にんじん..... 60g
- ポロねぎの白い部分..... 50g
- バター..... 30g
- 小麦粉..... 25g
- 白ワイン..... 200ml
- フォン・ド・ヴォライユ..... 800ml
- ブーケ・ガルニ..... 1束
- 生クリーム..... 200ml
- 付け合わせ
- シャンピニオンの白いゆで煮..... 8個
- 小玉ねぎの白いグラッセ..... 8個
- バターライス..... 400g
- セルフィーユ
- サラダ油、バター、塩、こしょう



シャンピニオンの白いゆで煮

<材料>

- シャンピニオン..... 8個
- レモン汁..... 少量
- バター..... 10g
- 水..... 適量
- 塩、こしょう

小玉ねぎの白いグラッセ

<材料>

- 小玉ねぎ..... 8個
- バター..... 7g
- 砂糖..... 3.5g
- 水..... 適量
- 塩、こしょう

バターライス

<材料>

- 米..... 2カップ*
- 玉ねぎ..... 50g
- フォン・ド・ヴォライユ..... 3カップ*(600ml)
- バター..... 50g
- 塩、こしょう

*液体は米の体積の1.5倍量が目安。

*米は洗わない。

<下準備>

1. 鶏はフルシェットを取り除き、胸肉に胸骨を付けて4つ落としにする。手羽先を関節で切り落とす。



2. 玉ねぎ、にんじん、ポロねぎは薄切りにする。

<作り方>

●鶏肉を焼く

1. 鶏肉に塩、こしょうする。



2. 鍋にバターとサラダ油各適量を熱して皮を下にして入れ、あまり色付けないように両面を焼く。



3. 網に取り出す。



●煮込む

1. 鍋にバター30gを熱し、香味野菜を加えてシユエする。



2. 小麦粉を加えて焦がさないように炒め、白ワインを加えてアルコール分をとばす。



3. 鶏肉を戻し、フォン・ド・ヴォライユを加えて沸騰したらエキユメする。



4. ブーケ・ガルニと下味の塩を加え、蓋をして弱火で20分煮込む。



●付け合わせを作る

◎シャンピニヨンの白いゆで煮

1. シャンピニオンをトゥルネする。



2. 鍋にシャンピニオン、レモン汁、バターを入れ、塩、こしょうする。シャンピニオンが半分浸かるくらいまで水を注ぐ。



3. 紙ぶたをして火にかけ、沸騰したら弱火にして2～3分火を通す。



*使う時までゆで汁に浸けておく。

◎小玉ねぎの白いグラッセ

1. 小玉ねぎは芯の部分に十字に切り込みを入れる。



2. 鍋に小玉ねぎ、バター、砂糖を入れ、塩、こしょうする。小玉ねぎが浸かる程度の水を加える。



3. 紙ぶたをして火にかけ、沸騰したら弱火にして火を通す。



4. 小玉ねぎに火が通り、煮汁に濃度がついたら、鍋をゆすって煮汁をからめる。



*小玉ねぎに火が通っても煮汁が煮詰まっていない場合は、いったん小玉ねぎを取り出し、煮汁を煮詰めてから小玉ねぎを戻し、煮汁をからめる。

*にんじんやかぶなどでも同様にして作る。

◎バターライス

1. 鍋にバターを熱し、みじん切りにした玉ねぎをシュエする。



2. 米を加え、混ぜながら半透明になるまで炒める。



3. 全体に熱が回ったら、温めたフォン・ド・ヴォライユを加え、塩、こしょうする。



4. 沸騰したら蓋をして180℃のオーブンに入れ、約20分火を通す。



5. オーブンから取り出して2~3分蒸らす。



●鶏肉を取り出して切り分ける

1. 鶏肉に火が通ったら取り出す。



2. 胸肉は手羽元以外の骨を全て取り除く。



3. もも肉と胸肉をそれぞれ2つに切り分け、骨の先端をきれいに出す。



4. 乾燥しないようにラップで覆って保温しておく。



●煮汁でソースを作る

1. 煮汁の味と濃度を確認し、うまみが凝縮するまでしっかり煮詰める。(約半量まで)



2. シノワで漉し、生クリームを加え、ナップ状になるまで軽く煮る。



3. 目の細かいシノワで漉し、塩、こしょうで味を調える。



●仕上げて盛り付ける

1. 鶏肉をソースに戻し、軽く煮て味を馴染ませる。



2. 器に鶏肉、付け合わせ3種と共に盛り付け、ソースを流す。



3. セルフィーユを飾る。

