

鶏肉のマスタード風味

<材料> (4人分)

鶏もも肉 (骨付き) …………… 4本  
 ジャガイモ (メークイン) …………… 2個  
 にんにく …………… 4片  
 マスタード …………… 50g  
 白ワイン …………… 50ml  
 チキンブイヨン …………… 300ml  
 生クリーム …………… 150ml  
 バター …………… 20g  
 パセリ …………… 1枝  
 サラダ油  
 塩、こしょう



<作り方>

(鶏もも肉の下処理)

- ①鶏もも肉は、盛り付けたときの見栄えをよくするため、足首部分を骨ごと切り落とす。
- ②関節部分で2つに切る。



(その他の食材の下処理)

- ①にんにくは皮付きで根元のところを切り落とす。
- ②じゃがいもは1cm厚さの輪切りにする。
- ③パセリは葉をむしり、水で洗う。水分をしっかりときり、みじん切りにする。



(火通しと仕上げ)

Act OnTV

- ①鶏もも肉に塩、こしょう、サラダ油とバターを熱したフライパンで皮目から焼く。
- ②にんにくを加え、時々転がすようにして、焦がさないように火を通す。
- ③鶏の皮目から脂が出てきて、少し色づいたら裏返す。



- ④鶏肉の表面に火が通って白くなったら取り出す。同じフライパンにじゃがいもを入れ、塩をして焼く。
- ⑤取り出した鶏肉の皮目にマスタードを塗る。



- ⑥じゃがいもが色づいたら裏返す。両面色づいたら、キッチンペーパーでフライパンの油を吸い取る。
- ⑦じゃがいもの上に鶏肉を戻し入れ、白ワインを加えて煮詰め、アルコール分を飛ばす。



- ⑧チキンブイヨンを加え、塩をし、蓋をして煮込む。
- ⑨チキンブイヨンが約半量まで煮詰めれば、生クリームを加えて軽く煮る。



- ⑩途中裏返ししながら、鶏肉に火が通り、ソースの濃度がちょうどいい状態になるまで煮込む。

**Act OnTV**

火通しの確認は、骨を避けて中心まで竹串などを刺し、透明な汁が出てきたら火が通っている。汁に血が混ざっていたり、濁っていればまだ火が通っていないと判断する。



(盛り付け)

- ①皿の中央にじゃがいもを並べ、その上に鶏肉を盛り、にんにくを添える。  
ソースをかけ、パセリのみじん切りを散らす。