

# ジオトレイン企画

# 作品レシピ

「鶏肉と野菜の赤ワイン煮 - マッシュポテト添え」

考案者 吉村涼加



使用している伊豆の食材

じゃがいも, 人参

エリンギ

玉ねぎ

鶏肉

## 【材料】 (4人分)

- |      |       |      |           |         |       |
|------|-------|------|-----------|---------|-------|
| 鶏もも肉 | 1~2枚  | 赤ワイン | 1本(750cc) | 塩、こしょう  | } 適量  |
| 手羽元  | 6~8本  | はちみつ | お好みで      | 小麦粉     |       |
| エリンギ | 6本くらい | 水    | 200cc     | オリーブオイル |       |
| 玉ねぎ  | 1コ    | コンソメ | 1コ        | じゃがいも   | 5コ    |
| 人参   | 1本    | ローリエ | あれば       | バター     | 15g   |
|      |       |      |           | 牛乳      | 150cc |

## 【作り方】

- ① 鶏肉の水分をふきとり大きめに切る。
- ② 表面に塩こしょうをまぶし、小麦粉をまぶしたら、フライパンにオリーブオイルをしき、強火で焼く。
- ③ 焼き色がついたらホウロウにとる。
- ④ 野菜、キノコも大きめに切り、先ほどのフライパンで焼く。
- ⑤ 鶏肉をフライパンに戻し、水200cc強火にして赤ワインを入れ煮こむ。
- ⑥ 沸騰したらあくを取り弱火にする。
- ⑦ コンソメとあればローリエを入れ鍋のふたをずらして40~45分煮こむ。
- ⑧ 煮こむ間にじゃがいもをゆで、ゆであがったらゆで汁をきってフォークでしっかりつぶす。
- ⑨ 熱いうちにバターをませ、弱火で牛乳を加えながらませ、ひと煮たちさせる。
- ⑩ 煮込んだ鶏肉と野菜を皿に盛り、ポテトを添えて完成。