

酸味と旨味のバランスがプロの味わい 地鶏もも肉といろいろキノコの ワインビネガー煮

定番チキンソテーがワインビネガーの酸味でプロの味に。
皮目をパリッと焼き上げるコツも伝授!



One Point Advice



⑥の段階でソースがゆるい時には、オリーブオイルを足して、フライパンを揺らしながらとろりと乳化させてください

SHOP DATA



教えてくれた店 GRATIA

青葉台にある一軒家風イタリアン。ヨーロッパを思わせる優雅な店内で、石窯焼きのピザやシェフの独創的なメニューが味わえる人気店

→ お店紹介、データは P024



薄力粉をまぶした皮目を弱火でじっくり焼く。返さずぐっと我慢することがパリッと焼き上げるポイント



オリーブオイル、ニンニクなどを入れてからフライパンに点火することで、香りがじっくり引き出される



強火で炒める際には、キノコミックスやトマトから出る水の量で、加える水30ccの量を加減してもいい



皮目がパリッと焼き上がったから肉側を焼く。ここから再び皮目側に返さないでじっくり弱火で火を通す

材料：2人分

地鶏（または若鶏）もも肉…200g
塩・黒コショウ…適量
エキストラバージン
（EXV）オリーブオイル
（またはピュアオイル）…5cc
薄力粉…適量

〈野菜・ソース〉

EXVオイル…15cc
ニンニク…10g
ローズマリー（生）…1本
アンチョビフィレ（刻んでおく）…3g

キノコ（しめじ、まいたけ、
エリンギ、マッシュルームなど）
…100g
白ワイン…20ml
白ワインビネガー…20ml
フレッシュトマト
（乱切り3カットほど）…50g
水…30cc
塩…適量
レモン…お好みで
※ワインとワインビネガーの割合は
お好みで調整してOK

作り方

- ① 鶏肉は厚みが均一になるよう切り込みを入れ、塩コショウしておく。
皮目のみ薄力粉をまぶす
- ② 油引きしたフライパンにオリーブオイルを入れ、薄力粉をまぶした皮目のみを弱火で約4分焼き、皮目がパリッと香ばしくなったら取り出しておく… a
- ③ 別のフライパンにEXVオイル、ニンニク、ローズマリー、アンチョビを加え、弱火でじっくり火を通し香りを出し、香りが出たらローズマリーは取り出しておく… b
- ④ キノコミックスを加え強火で炒め、キノコがしんなりしてきたら白ワイン、白ワインビネガー、トマト、水を加える… c
- ⑤ 2のフライパンを再び火にかけ、鶏の肉側を下にして弱火にし、鶏肉に火を通す。火が通ったら、取り出し、皿に盛りつける… d
- ⑥ ソースの味をみて、塩で味を調える。とろりとするまで煮詰める
- ⑦ ソースを鶏肉の周りに回しかけ、取り出しておいたローズマリー、レモンを飾る