



ひろこ、
さわこの

とっておき レシピ

今月の食材

きのこ

今月の料理

今年も残りわずかとなりました。我が家では、11月末に孫たちと一緒に部屋中に手作りのリースなど、クリスマスの飾り付けをしました。最近ではクリスマスを自宅で家族と楽しむ方も増えてきたのではないのでしょうか。

今回はクリスマスにも喜ばれるきのこがゴロゴロ入った鶏肉のクリーム煮です。ほんのりカレーの香りがします。おしゃれにワインとバケット、サラダなどで楽しむのもいいですね。一つのフライパンで作れる手軽なフランス料理です。(ひろ子)

鶏肉ときのこのカレークリーム煮

材料 (4人分)

鶏もも肉 ---- 大2枚又は骨付きもも肉小4本
塩 ----- 小さじ1弱
小麦粉 ----- 大さじ2
カレー粉 ----- 小さじ1.5
たまねぎ ----- 1/2個
にんじん ----- 適量
きのこ ----- 3パック
顆粒スープの素 ----- 小さじ2
白ワイン ----- 1/2カップ
生クリーム ----- 1カップ
ブロッコリー ----- 1株

つくり方

- 鶏肉は紙タオルで水気を拭き、大きめの一口大に切り、塩をまぶしてしばらくおき、小麦粉とカレー粉を加えて混ぜたポリ袋の中に入れ、粉を薄くまぶした後に、サラダ油大さじ1で両面をソテーして取り出す(骨付きの鶏肉は骨にそって切り目を入れておく)。
- ①の鍋に油少々を足してたまねぎの薄切りを加えてしんなり炒め、5mm厚に切ったにんじんを加え、①の鶏肉を戻し、石づきを取り小房に分けたきのこ、スープの素とワインを加え、蓋をして約10分蒸し煮にする。
- 生クリームを加えて煮たて、味を見て塩とコショウで味を整える。
- ブロッコリーは小房に分け、塩とサラダ油を加えた熱湯で茹で、ざるにあげ、クリーム煮に添える。

プロフィール



堀江ひろ子 (料理研究家 栄養士)
日本女子大学食物学科卒 母堀江泰子、娘ほりえさわこ、母娘3代で料理研究家。NHKきょうの料理や、あさイチなどに出演し新聞雑誌などにも執筆。著書多数。家庭料理の大切さを啓蒙している。



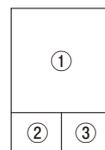
ほりえさわこ (料理研究家 栄養士)
女子栄養大学卒 堀江ひろ子の長女 11歳と7歳の母。NHKきょうの料理などのテレビに出演、著書多数。イタリア、韓国に家庭料理の勉強のために留学。代々伝えられている堀江家の家庭料理を踏襲し、さらに幅を広げている料理を開発している。

2016年 12月号 NO.117

Contents

- 02 料理 ひろこ、さわこのとっておきレシピ 鶏肉ときのこのカレークリーム煮
- 03 特集 林業で地方創生 静岡県浜松市
- 09 現場レポート みどりの女神が行く!
- 10 Topics 第55回農林水産祭・実りのフェスティバル
- 12 森の手 河野清志さん 愛知県北設楽郡設楽町
- 14 日本の林業遺産を知ろう! 福井県の林業遺産
- 16 研究機関の取組 国立研究開発法人 森林総合研究所 林業の成長産業化に向けた技術開発
- 19 お知らせ 間伐を進めよう!

(表紙) 写真提供



- ① 天竜川船明ダム湖
- ② 静岡県草薙総合運動場体育館「このはなアリーナ」
- ③ 天竜材を使用して建てられた住宅