



クリスマスに 鶏肉ときのこのこのクリーム煮



今月の料理

今月は、クリスマスのごちそうになる鶏肉ときのこのクリーム煮。

意外にも、フライパンひとつで出来る簡単で豪華なフランス料理です。ただし、生クリームはせっかくなので、植物性でなく、動物性の純生クリームを使いましょう。

きのこは美味しさをアップさせるだけでなく、舞茸などのきのこには肉を柔らかくする酵素も含まれています。きのこお料理に使うと、刻んだりの手間が少なくて嬉しいですね。今回は、ブロッコリーを茹でずにクリーム煮の中で煮ていますが、もちろん別にブロッコリーを塩ゆでして、そえても良いですよ。(ひろこ)

材料

- 鶏もも肉(骨付き)..... 小さめ4本(約1kg)
- 塩..... 小さじ2弱
- コショウ..... 少々
- 小麦粉.....
- 玉ねぎ..... 1個
- にんにく..... 1片
- きのこ(マッシュルーム エリンギ 舞茸など好みのもの)..... 3パック
- 顆粒コンソメ..... 小さじ2
- 白ワイン..... 1/2カップ
- 純生クリーム..... 1カップ
- ブロッコリー..... 小1個

作り方

1. 鶏肉は骨にそって切り目を入れるか、関節から2つに切り、塩とコショウをまんべんなく降って10分くらい置く。
2. 玉ねぎは繊維を断ち切るように、薄切りにし、にんにくは薄い輪切りにする。きのこは石づきなどを取り、食べやすく切る。
3. 鶏肉に小麦粉をまぶして、余分の粉をはたき落とし、オリーブ油を温めたフライパンで皮目からこんがり焼き、裏側も軽く焼いて取り出す。
4. 同じフライパンに、玉ねぎとにんにくを入れて焦がさないように甘みが出るまで炒め、鶏肉をもどし、きのこを加え、顆粒コンソメを加えて塩とワインを加え、蓋をして10~15分蒸し煮にする。
5. 肉に箸などを刺してすっと刺さったら、火が通っているので、小房に分けたブロッコリーを加え、生クリームを加えて軽く煮詰めて、味を見て、塩とコショウで味を整える。

PROFILE



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。

Contents

2015 12 月号 December No.105

料理	ひろこ、さわこのとっておきレシピ クリスマスに鶏肉ときのこのこのクリーム煮	02
特集 special edition	林業で地方創生 熊本県阿蘇地域	03
マンガ	お山ん画 ~日本伝統の炭の巻~ (炭を知ろう)	10
Topics	第54回農林水産祭・「実りのフェスティバル」	12
Topics	木質バイオマス発電の評価ツール	14
Topics	マツタケの人工栽培技術の確立をめざして	16
森林な人々	緑化の原点で学び合う 茨城県桜川市真壁町の筑波山麓	18

(表紙の説明)

「冬の到来」

晩秋、ツキノワグマは熊棚の上で木の実を食べ、カケスはドングリを隠すのに忙しそう。動物たちはこれから始まる長い冬に備えています。

(イラスト：平田美紗子)