

Cuisse de volaille FUJI sauté a la moutarde avec salade vert

accompagne de Gratin Dauphinoise

「富士の鶏腿肉ソテー マスタード風味 サラダ添え グラタン・ドーフィノワ」



(4人分) 鶏腿正肉 600g トマト 1/4 個 ジャがいも 5 個 にんにく 1/4 片 牛乳 300cc 生クリーム 50cc グリュイエールチーズ 40g バター・塩・コショウ・ナツメグ・粒マスタード・ローリエ・パセリ・チャービル・リーフレタス・ルッコラ・水菜等サラダ用薬物野菜適量

1. 鶏腿正肉は肉の厚さを均等にし、大きく切り分ける。
2. トマトは湯むきして賽の目に切る。サラダ用薬物野菜は水洗いし、よく水を切る。
3. ジャがいもは皮をむき、3mm厚さに切る。(水にさらさない)
4. 20cmグラタン皿にバターを塗り、にんにくの切り口をすりつける。
5. 鍋に牛乳・ローリエを入れ一沸かしし、4のにんにく・3・塩・コショウ・ナツメグを加え、弱火でかき混ぜながらジャがいもに火を入れる。(牛乳で濃度を調節する)
6. 塩で味を調べ、にんにくを除き4のグラタン皿に入れ、生クリームとおろしたグリュイエールチーズをかけ、200℃のオーブンで焼き色が付くように20分焼く。
7. ソテーパン(フライパン)を熱し、両面に塩・コショウした1を皮面から強火でソテーする。
8. 皮面がきつね色になるよう中火でじっくり焼き、肉を返しソテーする。
9. 肉に火が入ったら、そのまましばらく休ませ、ソテーパンに肉汁を出させる。
10. 肉をバットに取り出して、焼き汁に2のトマト・粒マスタード・細かく切ったパセリとチャービルを加え、味を調べソースを仕上げる。
11. 皿に6をスプーンで取り分け、サラダ野菜とハーブ、10の肉とソースを添える。

MEMO

美味しいチキンソテーは皮面を香ばしく焼き上げ、身をジューシーに仕上げるのがコツ。マスタードとトマトの酸味でサッパリといただきます。地場の食材でシンプルに爽やかフレンチいかがですか。

スイスに近いフランスのドーフィネ地方の「グラタン・ドーフィノワ」は、その地方の美味しいジャがいもとチーズを活かした、フランス人なら誰もが愛するマンマの田舎料理です。焼きたての熱々を頬張り、至福のひと時。パンとワインと！まさに地方のボン・マリアージュ！

