

Cuisse de volaille FUJI braiser Provençal

「富士の鶏腿肉ブレゼ プロヴァンス風」



(4人分)鶏腿正肉 600g にんにく 1/2 片 玉ねぎ 1/2 個 ズッキーニ 1/2 本 なす 1 本 ピーマン 2 個 赤パプリカ 1/2 個 黄パプリカ 1/2 個 トマト 1 個 タイム・ローリエ・ローズマリー・パセリ・チャービル・バジル・塩・コショウ・オリーブオイル適量

1. 鶏腿正肉は肉の厚さを均等にし、大きく切り分ける。
2. にんにくはみじん切り、他の野菜は（トマトは湯むきして）それぞれ大きめの賽の目に切る。
3. 厚底の鍋を熱し、両面に塩・コショウした 1 をオリーブオイルで皮面から強火でソテーする。
4. 皮面がきつね色になるよう中火でじっくり焼き、肉を返し軽くソテーする。
5. 肉を一旦バットに取り出し、鍋にオリーブオイルを加えて、2 のにんにくを加え炒め、香りが立ったらトマト以外の野菜を加え炒める。
6. トマトとタイム・ローリエ・ローズマリー・塩・コショウを加え、軽く火を入れる。
7. 取り出した 5 の肉を鍋に戻し、蓋をして中火でブレゼ（蒸し煮）する。
8. 肉と野菜に火が入ったら煮汁の味をみて、仕上げる。
9. 深皿に 8 の野菜と煮汁、鶏腿肉を盛り、パセリ・チャービル・バジルを添える。

MEMO

地元の鶏肉を季節の地場野菜と一緒に、簡単に調理して味わいます。

南仏プロヴァンス地方の伝統野菜料理「ラタトゥイユ」と富士の鶏がボン・マリアージュ！

アレンジしてより深みのあるサッパリとした美味しさいかがですか。鶏肉から野菜から、うまみを逃さず一つ鍋で楽しめます。ハーブの香りがプロヴァンス気分をより盛り上げます。爽やかな南仏ワインとボナペティ！

