

Coq au vin

「コック・オー・ヴァン」鶏肉のブルゴーニュ風赤ワイン煮込み



(4人分) 鶏腿肉骨付き 4本 赤ワイン (ブルゴーニュ・ピノノワール) 500cc にんにく 1/2片 玉ねぎ 1/2個 にんじん 1/2本 マッシュルーム 4個 セロリ 1/2本 豚バラ肉燻製 (ベーコン) 40g タイム・ローリエ・ローズマリー・クローブ (丁字)・ジュニエーブル (ネズの実)・薄力粉・塩・コショウ・オリーブオイル適量

1. 骨付きの鶏腿肉は関節に包丁を入れ、二つに切り分ける。
2. にんにくはみじん切り、玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリは小賽の目に切り、豚バラ肉燻製は細めの拍子木切りにする。
3. ボールに1と豚バラ肉燻製以外の2と赤ワイン・ハーブ・香辛料を入れ、一晚マリネする。
4. 3をざるに濾し、肉・野菜・ハーブ・漬け汁に分ける。
5. 肉のワインをよく拭い、全面に塩・コショウし、薄力粉をまぶし、厚手の鍋を熱しオリーブオイルで皮面から強火でソテーし、肉を返し両面に焼き色を付け、一旦鍋から取り出す。
6. 5の鍋で2の豚バラ肉燻製をソテーし、4の野菜を加えソテーし、ハーブ・漬け汁・塩・コショウを加え、ひと沸かしし、5の肉を戻し入れ、蓋をして180℃のオーブンで1時間火を入れる。(もしくは弱火でゆっくり1時間煮込む)
7. たまに鍋中を見て軽くかき混ぜながら、肉が十分に柔らかく火が入ったら取り出し、煮汁の味を塩・コショウで調える。
8. 皿に7の肉と煮汁をかけ、茹でたブロッコリー、カリフラワー、じゃがいも、青菜等を彩り良く盛り付ける。

MEMO

フランス・ブルゴーニュ地方の伝統的な鶏肉の煮込み料理です。かつて肉の硬い老いた雄鶏を美味しく食べるため、地元赤ワインで柔らかく煮込んで調理した田舎の鍋料理「コック・オー・ヴァン」。コックは雄鶏、ヴァンはワイン、ブルゴーニュ地方の代表的赤ワイン「ピノ・ノワール」で味わってみては。

硬い牛肉を同様に煮込んだものが「ブフ・ブルギニョン」牛肉のブルゴーニュ風赤ワイン煮込み、これもまた皆に愛される美味な古典料理です。そのままでは硬い肉、部位を工夫していただくのも大切な調理法です。また地方の産物を活かし、ありがたく頂く古くからの田舎の食文化を大切に継承しましょう。

