

「栗とマッシュルームご飯を詰めた丸鶏のローストチキン」



(4 人分) 丸鶏一羽 1 kg～1.2 kg サラダ用葉物野菜・ビネグレットソース適宜

＊詰め物 炊いたご飯茶碗 1 杯 茹で栗 4 個 マッシュルーム 2 個 玉ねぎ 1/8 個 塩・コショウ・オリーブオイル適量

＊ロースト用香味野菜・ハーブ

玉ねぎ 1 個 ニンジン 1 本 セロリ 1/4 本 マッシュルーム 2 個 にんにく 1/2 片 タイム・ローリエ・ローズマリー・塩・コショウ・バター適量

1. 丸鶏は首の後ろから首に沿って包丁を入れ、首皮を残して首骨を付け根から切り取り、胸の V 型小骨を取り、腹の中をきれいにする。手羽先の棘部を切り落とす。
2. サラダ用葉物野菜は水洗いして、よく水を切り、食べやすい大きさに手でちぎる。
3. 詰め物用の栗は茹でて皮と渋皮をむき、マッシュルームは汚れを落とし小さめに切り、玉ねぎはみじん切りにする。ご飯は硬めに炊いておく。
4. ロースト用香味野菜は、にんにくは小さめに切り、マッシュルームは縦に 6 カット、他はそれぞれ 1 cm 程の賽の目に切る。
5. フライパンを熱しオリーブオイルで 3 のマッシュルームと玉ねぎを炒め、塩・コショウし、炊いたご飯と栗を加え炒め、塩・コショウで味を調える。
6. 粗熱をとった 5 を 1 の鶏の腹の中に詰め、形を整え糸で縛り、中の具が出ないように串（楊枝）で閉じる。
7. オーブン用バットにバターを塗り、全面に塩・コショウした 5 を載せ、200℃に熱したオーブンに入れる。
8. 10 分程焼いたら、4 とハーブを加え、塩・コショウし、鶏にバターを塗りオーブンでローストする。
9. たまに野菜をかき混ぜ、焼き汁を鶏にかけながら、きつね色に焼きあがるよう、1 時間程ローストする。
10. 鶏と野菜に火が入ったらオーブンから取り出し、温かい所で十分に休ませる。
11. 10 の鶏の糸と串を外し、両手羽先を関節で切り離す。両腿肉を胴の関節部分から切り離す。両胸肉は胸骨に沿って切れ目を入れ、手羽元を付けたまま胴体から切り離す。
12. 11 の腿肉の骨の関節に包丁を入れ切り分け、胸肉も切り分け、肉の内側に塩をふる。
13. 皿に腹の中の詰め物を取り分け、10 のロースト野菜と 12 を盛り、サラダを添え塩をふりビネグレットソースをかける。

MEMO

今年も最後のアカデミーは丸鶏のロースト！めでたくこの一年を過ごせましたね。♫の調理上手に焼けたかな？詰め物もロースト野菜も鶏と一緒に火が入り、旨みボンマリアージュ♥ 部位ごと肉の味わい噛みしめて、豪快にいただきます。骨に付いた肉も手でほぐし料理に使えますし、骨ガラは香味野菜とひたひたの水で煮出してブイヨンスープに、余すところなく丸鶏フレンチいかがですか。



西洋料理アカデミー
ミシオオーシェフに学ぶ
おいしい料理教室
受講料 ¥4,000 毎月曜日
18:00~
予約 随時 受付