

鶏もも肉のソテー 秋の茸のフリカッセ 栗のバターライス添え

材料6人分

鶏もも肉……………2枚(600g)

【マリネ液】

水……………2・1/2カップ(500ml)

塩(伯方の塩)……………小4(20g)

にんにく(すりおろす)……………小1片(5g)

オリーブオイル……………大さじ6

ローズマリー……………1枝

しょうゆ……………90ml

にんにく(すりおろす)……………1片(10g)

バター……………90g

にんにく(みじん切り)……………1片(10g)

エリンギ(うす切り)……………2本(100g)

しいたけ(うす切り)……………3枚(75g)

しめじ(ほぐす)……………1/2パック(50g)

えのき(ほぐす)……………1/2パック(50g)

たもぎ茸(ほぐす)……………1/2パック(50g)

ブランデー……………大さじ2(30ml)

玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個(100g)

塩、こしょう……………適量

生クリーム……………180ml

米(無洗米)……………2合(300g)

天津甘栗……………12個(75g)

バター……………30g

ターメリック……………2g

コンソメスープの素(顆粒)……………3g

作り方/所要時間 約15分

① 鶏肉はマリネ液に2時間漬けておく。フライパンにオリーブオイルをひき、ローズマリーを加えて鶏肉を焼き、焼き上がった後保温する。

② ①にフライパンにしょうゆとおろしにんにく、バターを入れて混ぜ、ソースを作り、取り出す。

③ ②のフライパンでにんにくとAのきのこを炒め、ブランデーで香りづけをし、玉ねぎを加えて炒め合わせ、塩、こしょう、生クリームで味をととのえる。

④ 炊飯器に米と栗、Bを入れ、2合の水加減をして普通に炊く。

⑤ ①の鶏肉を食べやすい大きさに切り、④の栗ご飯をのせ、③のクリーム煮を添え、②のソースをかける。

秋野菜の ミネストローネスープスパゲッティ

材料6人分

にんじん……………1/3本(60g)

たまねぎ……………1/4個(60g)

セロリ……………1/3本(30g)

キャベツ……………大1枚(60g)

メークイン……………1/3個(60g)

にんにく……………2片(18g)

ベーコン……………3枚(60g)

オリーブオイル……………120ml

赤唐辛子……………1本

塩、こしょう……………少々

トマト……………3個(600g)

あさり……………30個

水……………7・1/2カップ(1500ml)

コンソメスープの素(顆粒)……………大2(12g)

ローリエ……………1枚

スパゲッティ(太さ1.6mm)……………60g

粉チーズ……………30g

エキストラバージンオリーブオイル

…1・1/2カップ(300ml)

作り方/所要時間 約15分

① Aの野菜とベーコンをペイザンヌ(※)に切る。

② 鍋にオリーブオイルと①のにんにく、赤唐辛子を加えて火にかけ、にんにくが少し色づいたら、①の野菜とベーコンを加え、塩、こしょうをふってよく炒める。野菜に甘味が出たら、つぶしたトマトを加えて酸味を飛ばし、あさりとBを加え煮込む。

③ 別の鍋でスパゲッティをゆでる。(水1000mlに対して塩小2(10g))

④ ②の仕上がりに粉チーズとエキストラバージンオイルを加え、味をととのえる。

※野菜を1辺が1cm程度の正方形またはひし形になるように切る。

材料6人分

【バーニャカウダソース】

にんにく……………6個(60g)

牛乳……………180ml

水……………240ml

アンチョビフィレ……………60g

エキストラバージンオリーブオイル

…180ml

玉ねぎ……………1個(200g)

さつまいも……………1/4本(60g)

ブロッコリー(6房に切る)……………1/2個(150g)

ズッキーニ……………1/4本(50g)

ラディッシュ……………3個

トマト……………1/2個(100g)

パプリカ(黄)……………1/4個(35g)

パプリカ(赤)……………1/4個(35g)

ルッコラ……………6枚

作り方/所要時間 約15分

① にんにくは皮をむいて縦半分に切り、芯を取り除いて小鍋に入れ、牛乳と水(240ml)を加え、火にかけて柔らかくなるまで煮る。にんにくを取り出してアンチョビと共にすりつぶし、鍋に戻して弱火で煮立たせ、エキストラバージンオリーブオイルを加えてバーニャカウダソースを作る。

② 玉ねぎはくし形切りにし、レンジ(500w)で4分加熱し、さつまいもは輪切りにして少し水を加えレンジ(500w)で4分加熱する。

③ ブロッコリーは塩(分量外)を入れたお湯でゆでる。

④ ズッキーニは輪切りにしてオリーブオイルを引きフライパンで焼く。

⑤ ラディッシュは半分に切り、トマトはくし形切り、パプリカは乱切りにする。

⑥ 皿に②と③、④、⑤の野菜を盛り付け、ルッコラをあしらひ①のソースをかける。