

若鶏のソテー・粒マスタードソース

見た目も鮮やか！

材料費をそんなかけずにフレンチっぽい料理をキャンプで出来ないかな、と試行錯誤して何とかまとめたのがこれです。大げさな調理法はなく、基本材料をソテーして、ちょっと蒸し焼きにするくらい。そしてそれに合わせるソースも市販の身近なものを簡単に組み合わせるだけ。これだけなのですが、野外料理としてはちょっとお洒落な雰囲気になるので、ビジュアルも楽しむ、そんな料理として試してみてください。

[このレシピをPDFで印刷](#)



●作り方●

●材料(3～4人前)●

鳥もも肉 500g

パプリカ、エリンギ、プチトマト、イタリアンパセリ

粒マスタードチューブ、マヨネーズ、蜂蜜、

生クリーム(もしくはコーヒー用ミルク)

塩、コショウ、にんにくチューブ、オリーブオイル、小麦粉

<DOは10インチスキレットを使用>



材料の下ごしらえは、野菜は適当な大きさに、もも肉は1枚を4等分します。
イタリアンパセリは半分をみじん切り、半分をそのまま。



鶏肉の下味をつけます。
塩、コショウをし、にんにくチューブを満遍なく摺りこみます。



下味を染み込ませている間にソース作り。
材料は粒マスタード丸々1本(40g)、蜂蜜大さじ1、マヨネーズ大さじ1、生クリーム大さじ2で、生クリームは加減しながら入れてください。
コーヒー用のクリームでも代用できます。最悪、面倒ならば少々味は変わりますが牛乳で。



それらを混ぜ合わせます。トロっとソース状になればOK。
荷物節約のため、このソース、前日に作って置いてもいいですね。



鶏肉に軽く小麦粉をまぶします。
場合によってはここは無しでも。



スキレットを十分に熱し、オリーブオイルで野菜をじゅうぶん焼きます。焼き色をきちんとつけて。

これは一旦皿等に移してください。



代わって、今一度オリーブオイルを足して鶏肉を焼きます。表裏しっかり焦げ目が着くまで強火。蒸し焼きにするので中まで火を通さず赤いままでOK。



中火に火を落として、野菜を並べられるよう戻します。

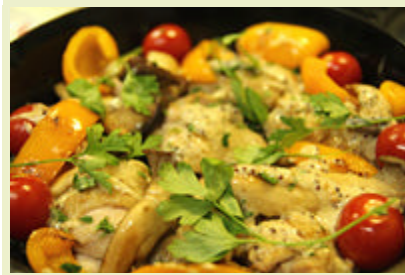


ここで蓋をして蒸し焼き。

出来上がりは肉に箸などを刺して透明の汁が出ればサイン。



火を止め、みじん切りのパセリをふりかけ、その後残ったパセリで飾りつけ。



仕上げでソースを回しかけます。

このときソースは半分残しましょう。



取り分けた後、またお好みでソースをかけてください。

■さてどうだったのか？■

工程の中で注意するのは、鶏肉を最初に火を通しすぎないこと。スキレットの蒸し焼きでしっかり火を通せるので、焼きすぎるとパサパサになってしまいます。逆にここを上手くすれば、とてもジューシーに仕上がります。

本文にも書きましたが、生クリームを使えば一番いいでしょうけど、このためだけに買うのは・・ということでしたらコーヒークリーム(パントリークリーム)の代用がいいと思います。

野菜はあまり水分が出過ぎないものの方がいいでしょうから、茄子、人参などもいけます。逆に玉ねぎやシメジは水分が蒸し焼きのときに出すぎるため避けたほうがいいと思います。

| [ともダッチ・レシピの TOP へ](#) | | [HOME](#) |

Copyright(c) SAM All rights reserved since 1st Dec. 2001

★ その他のレシピメニュー ★

