



CHALLENGE!
お料理
教室

Let's Cooking

チキンのマレンゴ風

マレンゴとはイタリアの都市の名前。この料理はナポレオンが愛したメニューとして知られています。マレンゴでの戦いに勝利したナポレオン。シエフがその場にあったあり合わせの食材で作ったこの料理を大変気に入ったそうです。

1 鶏もも肉の筋を切り、半分切る。フライパンで皮がパリッとするまで焼き、軽く塩コショウをしておく。



2 玉ねぎを粗いみじん切りにする。んにくを潰し、みじん切りにする。マッシュルームも1/6に切っておく。



3 鍋にオリーブオイルとんにくを入れる。

ポイント 油が温まってからんにくを入れると焦げてしまうので、冷たいうちに入れましょう。

4 玉ねぎ、マッシュルームを入れ炒める。火が通ったら、鶏肉を入れる。強火にして白ワインとローリエを加え、5分ほど煮る。



5 ブイヨンとトマト缶を入れる。ふたをして沸騰してきたら中火にし10分煮る。



ポイント ダイストマト缶を使うと、あらかじめ細かく切れているので便利です。

6 デミグラスソースを加え、ふたをしてとろ火で15分煮る。塩コショウをして味を調える。



7 付け合わせの食材を準備する。赤えびは軽く塩コショウをし、小麦粉をまぶし焼く。



ポイント アルゼンチン赤えびはスーパーでも売っています。生食用なら中までしっかり火を通さない方がおいしいですよ。

8 フライドエッグを作る。たまごを容器に割り、180℃の油にゆつくり滑らせるように入れ、揚げる。揚がったら塩コショウをする。



ポイント 中身は生でOK。箸を使って白身で包み込むようにするとうまくまとまります。

9 お皿に鶏肉、付け合わせの野菜、えび、卵を盛り付ける。ローズマリーやイタリアンパセリをのせて完成！



●材料

- 鶏もも肉..... 4人分
- 玉ねぎ..... 2枚
- んにく..... 1/2個
- マッシュルーム..... 1片
- アルゼンチン赤えび..... 大4個
- 卵..... 4尾
- 白ワイン..... 200cc
- ブイヨン..... 300cc
- トマト缶..... 200g
- デミグラスソース..... 250g
(市販のもので可)
- ローリエ..... 1枚
- オリーブオイル..... 適量
- ズッキーニなど何か青いもの.....

市販のトマト缶とデミグラスソースで作れるので簡単です。卵を割ると中から黄味がトロッと出てとてもおいしいですよ！

総料理長 前川 健司

ラセーン マリアージュ 四日市
四日市市伊倉1-1-27 059-351-4122

