



2018 February
Menu



身体を温める 根菜のポトフ (Pot-au-feu)
火にかけた鍋(フランス語)

材 料	作 り 方
<p>(4人分)</p> <p>大根(10cm長さ) 4個 <small>(厚さ・輪切)</small></p> <p>人参(6cm長さ) 4個</p> <p>れんこん(10cm輪切) 4個</p> <p>ごぼう(6cm長さ) 8本</p> <p>玉葱(4cm長さ) 4個 <small>(割り)</small></p> <p>ベーコン(ブロック) 200g</p> <p>ソーセージ 8本</p> <p>(じゃがいも 4個)</p> <p>ブロッコリー 大4房</p> <p>にんにく 1片</p> <p>白ワイン 3T</p> <p>オリーブオイル 1T</p> <p>塩 1t</p> <p>ホワイトペッパー 適量</p> <p>水 300~400ml <small>(お湯)</small></p> <p>マスタード</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大根、人参、れんこん、ごぼう、玉葱は、表示通りに切る。 2. ベーコンは、大きめにカットする。 3. 厚手鍋にオイルとにんにく(丸のまま)を入れてから加熱する。 4. (1)、(2)を鍋に入れ、炒める。(焼きつけるように) 5. 白ワインを入れる。アルコールを飛ばす。 6. 水(お湯)を加え、塩、ホワイトペッパーを入れて、フタをして煮る。 7. 途中、ソーセージを入れて煮る。 8. 煮上がる直前にブロッコリーを入れ、さっと煮る。 9. 器に盛りつける。 お好みで、マスタードを添える。



ハーブチキンのロースト

ハーブチキンのロースト

材 料

鶏もも肉 2枚
(500gくらい)

(又は、手羽中ハーブ)
300g (10~12本)
(くらい)

A 砂糖 2t
酒 1/2T

<ハーブソルト>

岩塩 1/2t

タイム 1/2t

オレガノ 1/2t

粗挽こしょう適量

にんにく 2片

(又は、すり下ろしも)

(他に、ローズマリー
も、オススメ)

<付け合わせ野菜>

じゃがいも

トマト

ブロッコリー

スタフエドウ

オリーブオイル 1T
(サラダ油)

作 り 方

1. 鶏肉は、余分な脂肪を取り除き、厚さを均一にする。

2. 保存袋に(A)を入れ、鶏肉を入れてよくもみ込み、(はらく置く。
(1時間以上・半日でもOK!))

3. ハーブソルトを作る。

にんにく以外の材料を、混ぜ合わせる。

にんにく
の
使
い
方

- マイルドなにんにく風味にする場合
皮つきのにんにくをホイルに包んで、グリルで焼き皮を取り除いて、まいいいにつぶす。

- にんにくを効かせたい場合
にんにくを、すり下ろす。

4. 鶏肉を袋から出し、にんにくを全体にまぶした後、ハーブソルトを振りかけ均一になるように、まいいいにもみ込む。

5. *フライパンにオイルを熱し、鶏肉を皮目の方から焼く。
焦げ目が、こんがり付いたら返し、フタをして焼く。(10分~12分)

6. 最後に、フタを取り、カリッと焼く。

<付け合わせ>

- じゃがいも：レンジで加熱、(マから食べやすい大きさに切り、肉を焼いたフライパンで、焼く。

- トマト：食べやすい大きさに切り、焼く。

- ブロッコリー：さっとゆでる。(焼いても美味しい)

*オーブン焼きにする場合、先にフライパンで焼き目をこんがり付けマからオーブンを焼くと、香ばしく仕上がる。