

静岡のっておきレシピ

鶏のこん太（た）煮



材料（2人前）	分量
こん太	2 個
鶏もも肉（一口大にカット）	250g
玉ねぎ小（薄切り）	12 個
舞茸	35g
おろしニンニク	1 片分
塩・こしょう	少々
小麦粉	少々
オリーブ油	大さじ 2
白ワイン（辛口）	30cc
水	50cc
生クリーム	60cc

作り方

1	こん太のヘタを切り落とし、くし切り（4分の1）にしてタネを取り除く。
2	鶏肉の両面に塩・コショウをした後、全体に小麦粉をまぶす。
3	フライパンにオリーブ油大さじ1を引き、中火で2を皮目から焼く。余分な油はキッチンペーパーなどに吸わせる。両面に焼き色が付いたら取り出す。
4	フライパンを一度洗いオリーブ油大さじ1を引き、玉ネギ、舞茸、ニンニクに塩・コショウをして弱火で炒める。
5	玉ネギが半透明になってきたらフライパンに3を戻し1を入れ、白ワインを加えて煮る。白ワインが煮詰まったら水を加え、さらに煮詰める。
6	火を止めて生クリームを入れ、混ぜ合わせる。最後に塩・コショウで味を調えたら出来上がり！
ポイント	3のポイント 鶏肉は5でも火を通すので表面の小麦粉に焼き色が付いたら取り出して OK 5のポイント しっかり煮詰めないと生クリームを合わせた際に分離してしまうので注意 【静岡県産のおすすめ食材】 ＜こん太：頂（しずおか食セレクション）認定品＞ 静岡市清水区生まれのきんかん。ハウスで栽培する為、とても甘く、果皮も柔らか。そのまま食べられ、手軽なデザートとしても人気が高い。