



## Recipe

まいにちの発酵レシピ

# チキンと きのこの フリカッセ

## Ingredients 材料 / 2 人分

|             |                |        |                            |
|-------------|----------------|--------|----------------------------|
| 鶏もも肉        | 小 2 枚 (150g×2) | 水      | 100cc                      |
| 塩麴          | 大さじ 2          | 白ワイン   | 30cc                       |
| にんにく        | 1 かけ           | 玉ねぎ塩麴  | 大さじ 1<br>(なくてもよいがあると旨味が増す) |
| 玉ねぎ         | 1/2 個          | 生クリーム  | 100cc                      |
| ブラウンマッシュルーム | 1 パック          | マスタード  | 小さじ 1                      |
| オリーブ油       | 大さじ 1          | 塩・こしょう | 少々                         |
| 米粉 (薄力粉)    | 大さじ 1          | パセリ    | お好みで                       |
|             |                | チーズ    | お好みで                       |

## Directions 作り方

- ・鶏肉に塩麴をつけておく。
  - ・鶏肉は大きい 1 枚 (300g) を半分に切っています。
  - ・玉ねぎは薄切り、にんにくは潰しておく。
  - ・マッシュルームはキッチンペーパーなどで汚れを拭き取り、半分に切っておく。
- ① フライパンに油とニンニクを入れ香りが出るまで弱火で熱して、一旦にんにくを取り出す。
  - ② 鶏肉の皮目を下にして並べ、両面をこんがり焼いて取り出し、玉ねぎを加えて色づくまでじっくりと炒め、玉ねぎが半透明になったら米粉を 2 回に分けて加えて混ぜる。
  - ③ 鍋に 2 の鶏肉と玉ねぎ、マッシュルームを入れて水、白ワイン、玉ねぎ塩麴を加え、にんにくを戻し、蓋をして弱火～中火で 10～15 分程煮る。
  - ④ マスタード、生クリームを加えて全体にからめ、さらにふたをして 2～3 分煮る。塩、こしょうで味を整える。
  - ⑤ 最後に刻んだパセリやチーズを散らしても OK。

仕上げにパスタを加えたり、ご飯を加えてリゾットにしても。チーズもよく合います。クリスマスにはピンクペッパーを散らしても。