

カリフォルニア・レーズンを使ったメニュー開発セミナー
～スペイン料理とのであい～



若鶏のニンニク炒め レーズンソース

講師：村田禮三氏（「すべいん亭」オーナーシェフ）

材料（1人分）

若鶏もも肉……………1枚
オレンジ……………1/2コ
ニンニク……………1/4片
オリーブオイル……………36cc
レーズン濃縮果汁……………大さじ1
タイム……………少々
塩……………少々
水……………約90cc
小麦粉……………適量
白ワイン……………15cc

作り方

1. 若鶏もも肉の皮、肉両面に塩を擦り込み、肉面にたっぷり粉をして揉み込み、余分な粉を除く。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、軽く煙りが出る位焼いてから、皮面にきれいに焼き色をつける。
3. 焼き色のきれいな皮面を返して、肉面を焼く。
4. ニンニクのみじん切りを入れ軽く色づいたら、白ワインと水（皮に水分がかからない位の量）を入れ、タイムを加えひと煮立ちさせる。
5. オーブンに入れる。（250℃、10分位）
6. オーブンから取り出し、ソースの濃度と塩味をみて煮立たせ、レーズン濃縮果汁を加える。
7. 肉を取り出し、皿に盛り（小切りにしてからでもよい）フライパンのソースにオレンジを加えひと煮立ちさせて肉にかける。