

若鶏の蒸し焼きとピラフ 木の子のクリーム

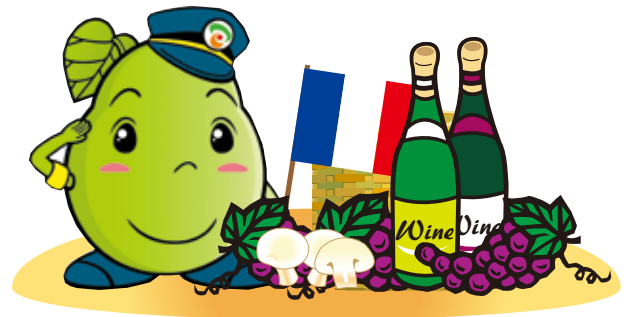
材料（4人分）

■若鶏・木の子のソース

鶏ささみ……………8本（約400g）
 塩……………5g
 胡椒（白）……………少々
 薄力粉……………少々
 無塩バター……………20g
 にんにく……………1片
 玉ねぎ……………1/2個（約150g）
 塩……………4g
 マッシュルーム（ホワイト）……………150g（約12～15個）
 白ワイン……………50ml
 〔固形ブイヨン……………1/2個（約2g）
 水……………120ml〕
 生クリーム（動物性）……………100ml
 パセリ……………少々

■ピラフ

白米……………2合
 玉ねぎ……………1/2個
 無塩バター……………30g
 塩……………6g
 〔固形ブイヨン……………1個
 水……………500ml〕
 にんにく……………1片



作り方

1 ピラフをつくる

- ①鍋にバターを溶かし、皮をむいて芯をとったにんにくを入れ香りをだす。
- ②みじん切りにした玉ねぎを①に入れ、塩を加えて、ゆっくりとしんなりするまで炒める。
- ③白米を加え、少し炒めてから、水に溶かしたブイヨンを入れて、よく混ぜる。
- ④③を炊飯器に入れて、白米を炊く要領で炊く。

2 若鶏と木の子のソースをつくる

- ①下処理をする。

鶏ささみ：すじをとる。マッシュルーム：スライスする。玉ねぎ：みじん切りにする。にんにく：皮をむいて芯をとる。
 パセリ：みじん切りにする。

- ②鶏ささみに塩・胡椒をして、小麦粉をつける。鍋にバターを溶かし、にんにくで香りをだし、ささみの両面をサッと焼く。
 ※表面だけ軽く焼いて、中は半生状態でよい。

- ③②のささみを取り出し、鍋に玉ねぎのみじん切りと塩を入れて、しんなりするまで炒める。さらに、マッシュルームを加えて炒める。

- ④白ワインを入れ、いっきにアルコールを飛ばし、水に溶かしたブイヨンと生クリームを加え、軽く煮詰めたら火を止める。

- ⑤④に取り出しておいたささみを入れ、蓋をして5分程度蒸らす。

★ソースの余熱で、半生だったささみにゆっくりと火を通すことによって、パサつかずしっとりと仕上がる。

3 仕上げ

- ①ささみを食べやすくカットする。
- ②皿にピラフとささみを盛り、ソースをささみの上からたっぷりとかけて、最後にパセリを散らせば完成。