

“食”で季節を楽しむ おうち de ごちそうレシピ

ニンジン、レンコン、サツマイモといった根菜類はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。体を温めてくれるので寒い季節にぴったりです。

心も体もホクホク 根菜のシチュー

〈材 料(4人分)〉

鶏モモ肉……………300g	オリーブオイル……………大さじ2
レンコン……………150g	小麦粉……………大さじ2
サツマイモ……………200g	チキンブイヨン……………600ml
ニンジン……………1本(約150g)	牛乳……………200ml
シメジ……………1パック(約100g)	生クリーム……………100ml
タマネギ……………1個	塩・こしょう……………適量
ニンニク……………1片	飾り……………パセリなど適量

〈作り方〉

- ①鶏モモ肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。レンコン、サツマイモ、ニンジンは皮をむいて一口大に切る。シメジは石ツキを取り、小房に分ける。タマネギとニンニクはみじん切りにする。
- ②大きめの鍋にオリーブオイルを熱し、①のニンニクとタマネギを炒める。香りが立ったら鶏モモ肉を炒めた後、レンコン、サツマイモ、ニンジンを加え、さらに炒める。全体に油が回ったら小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③チキンブイヨンを加え、沸騰したらアクを取り除く。弱火にしてフタをし、野菜が柔らかくなるまで約20分煮込む。
- ④シメジ、牛乳、生クリームを加え、さらに10分ほど煮込む。塩・こしょうで味を調える。
- ⑤器に盛り付け、パセリなどを散らす。



ひとことポイント

- 鶏モモ肉や野菜をしっかり炒めると、旨味が引き出されておいしくなります。

濃厚なチョコ味を堪能 イチゴとチョコレートの パンナコッタ



〈材 料(4人分)〉

ダークチョコレート……………100g	砂糖……………50g
イチゴ……………8個	粉ゼラチン……………5g
生クリーム……………400ml	水……………大さじ2(ゼラチン用)
牛乳……………100ml	バニラエッセンス……………少々

〈作り方〉

- ①粉ゼラチンを水に振り入れ、ふやかしておく。ダークチョコレートを細かく刻む。
- ②鍋に生クリーム、牛乳、砂糖を入れ、中火で加熱し、砂糖が溶けたら火を止めてバニラエッセンスを加える。
- ③②にふやかしたゼラチンを加えて完全に溶かす。
- ④①のダークチョコレートを耐熱ボウルに入れて③を注ぎ、完全にチョコレートが溶けるまでよく混ぜる。
- ⑤④をカップに注ぎ、冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。
- ⑥固まったパンナコッタを皿に出し、イチゴやミントの葉を飾る。

ひとことポイント

- あまったチョコレートを削って飾ると濃厚さもアップします。