



鶏もも肉のコンフィー & ひよこ豆のブイヨン煮

北陸の有名店のシェフが「ワンランク上の家庭料理」の作り方をプロのテクニックをアドバイス。今回は、本格フレンチの味わいを気軽に楽しめる2品をご紹介します。

フレンチレストラン「ボヌール」料理長
今回の料理人 **鈴木 範幸氏**
 (すずき のりゆき)

1969年勝山市生まれ。京都調理師専門学校卒業後「ユアーズホテルフクイ」入社。洋食部門で修業を積み、2004年フレンチレストランボヌールの料理長に就任。素材をシンプルに生かすことを信条とし、ホテル伝統の王道の味を守り続けている。フレンチレストラン「ボヌール」／福井県福井市中央1-4-8 ユアーズホテルフクイ3F TEL:0120-76-3200



鶏もも肉のコンフィー オリーブオイルで煮た鶏肉の柔らかさは絶品。いつもより少し凝って華やかなフレンチディナーを。

材料(4人前)
 1人前/431kcal
 鶏もも肉 ……4本
 塩 ……5g
 たまねぎ ……1個
 にんじん ……1/2本
 にんにく ……1片
 ローリエ ……2枚
 タイム ……2枝
 ローズマリー ……1枝
 ペパーリーフ ……適量
 オリーブオイル } 各300cc
 サラダオイル } (目安)
 黒こしょう ……少々



1. たまねぎ、にんじんをそれぞれ厚さ2mm程の薄切りにする。にんにくは皮をむき薄くスライスする。鶏もも肉は全体にまんべんなく塩をふり揉み込む。鶏肉と野菜、タイム、ローズマリー、オリーブオイル50ccをチャック付ポリ袋に入れ、冷蔵庫で1日おいて下味をつける。



2. 鍋の底にクッキングシートを敷いて1をすべて入れる。鶏肉を重ねて入れる場合は、肉同士が付かないように間にクッキングシートを挟む。オリーブオイルとサラダオイルを50:50の割合で食材が浸るまで入れ、ローリエを加える。



3. クッキングシートで落としぶたをし、中火を保ちながらじっくり2~3時間煮る。箸がスッと入るほど肉が柔らかくなったら鍋から取り出し、フライパンで両面を軽く焼く。焼き目がついたら皿に盛り付け、黒こしょうをふり、ペパーリーフなどを添えてできあがり。※たまねぎ、にんじんもおいしく召しあがることができます。

ひよこ豆のブイヨン煮 栄養たっぷりのひよこ豆を上品な味に仕上げた副菜。冬のフレンチの定番料理です。

材料(4人前)
 1人前/191kcal
 ひよこ豆 ……100g
 たまねぎ ……1/4個
 にんじん ……1/3本
 ベーコン ……30g
 ブイヨン ……200cc
 にんにく ……1/2片
 ローリエ ……1枚
 パセリ ……適量
 塩 } 適量
 こしょう }
 オリーブオイル ……適量



1. ひよこ豆は1日水に浸して戻す。ひよこ豆と水を鍋に入れて沸騰させ、ザルに取って湯を捨てる。これを2回繰り返す。たまねぎ、にんじん、ベーコンを5mm程の薄切りに、にんにくを薄くスライスする。



2. 鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを軽く炒めてからベーコン、たまねぎ、にんじんを加えて炒める。野菜がしんなりしたらひよこ豆、ブイヨン、ローリエ、塩こしょうを加えて弱火で30分程じっくり煮る。



3. 豆が柔らかくなったら、たまねぎ、にんじん、ベーコン、にんにく、ローリエを取り出す。豆を器に盛って刻んだパセリをふってできあがり。※通常のフレンチでは取り出しますが、たまねぎ、にんじん、ベーコンはそのままでおいしく召しあがれます。

シェフの技



鶏もも肉のコンフィー

鶏肉にしっかりと塩味をつけるのがポイント!

鶏肉にふる塩は「ちょっと多いかな」と思うぐらいの方が旨味が凝縮され、おいしくなります。しっかりと混ぜてまんべんなく味をつけ、塩を染み込ませましょう。



●ひよこ豆のブイヨン煮

豆は2回ゆでて不純物を取り除く!

水で戻したひよこ豆を2回ゆでて表面に付着した不純物を取り除くことで、雑味のない豆本来の味を楽しめます。

郷土の味わい。 伝え残そう、かぶらのやちやら



富山県の郷土料理「やちやら」は、高岡市・射水市などを中心に石川県能登地方にも伝えられています。麩や糸寒天、昆布やわかめなどが入った酢の物で、各家庭でさまざまな食材が用いられてきました。

材料(4人前)
 かぶら ……250g
 長いも ……100g
 きゅうり ……1/2本
 にんじん ……1/5本
 乾燥わかめ ……2g
 糸寒天 ……2g
 角麩 ……2枚
 柚子の皮の千切り ……少々
 酢 ……大さじ3
 砂糖 ……大さじ3
 塩 ……小さじ1/2

- 1 かぶら、長いもはいちょう切りに、きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々を加えしんなりさせる。
- 2 にんじんはいちょう切りにし、さっと湯通しする。
- 3 乾燥わかめ、糸寒天、角麩は水でもどし食べやすい大きさに切る。
- 4 Aに1・2・3を加えてあえる。器に盛り柚子の皮の千切りをちらす。