

献立名 大山鶏のプロバンス風



アピールポイント

南仏プロバンスソース。
フランスではオリーブオイル、にんにくをたくさん入れているが、日本の店では日本人向けにオリーブオイル、にんにく、ハーブは少なめにしている。

材料と分量

材 料	分 量(4 人分)
大山鶏(モモ肉)	100g×4 個
玉ねぎ	90g
セロリ	40g
にんにく	1 片
トマト	200g(中 2 個)
ローリエ	1 枚
オリーブオイル	30cc
塩	10g
こしょう	3g
ケチャップ	30cc

作り方

1. 大山鶏は塩、こしょうをまぶし、小麦粉を付けてソテーする。
2. プロバンスソースを作る。
 - ・トマトを湯むきし、ブツ切りにする。
十字に切り込みを入れたトマトを沸騰したお湯に入れ、1 分ぐらいして冷水にもどし、表面の皮をむく。そしてブツ切りにする。
 - ・玉ねぎ、セロリ、にんにくをみじん切りにする。
 - ・鍋にオイルを入れ、まず野菜を加えて炒める。次にトマトを加え、塩、こしょう、ローリエを入れ、約 20 分煮込む。
 - ・仕上げにケチャップ、塩、こしょうで味を調える。
(普通は入れないが、給食用にアレンジ)
3. ソテーした鶏肉をお皿に盛り、ソースをかけて仕上げる。

調理ポイント

- ・野菜は大きめの荒みじんでよい。
- ・生のトマトの場合、水分が多いので水分を取り除いて調理する。