

# 若鶏のガランティーマ ～和風フリカッセ～

菜園調理師専門学校2年

相馬巨希・藤澤志織・三上隼人・本山日菜

〈校内レシピコンテスト 5位〉

## アピールポイント

- ・県産のきのこの香りと野菜を鶏肉に詰め込みました。
- ・和風のクリームソースでまとめました。

## 使用した岩手県産の食材

原木椎茸、安比舞茸、にんじん、アスパラガス、牛乳

## 先生からのコメント

料理の断面が非常に美しく仕上がっています。蒸している  
ので柔らかく、ジューシーで、クリームソースとの相性もす  
ごく良いです。付け合せのマリネも丁度良い酸味でした。

## ～レシピ～

### 材 料

《2人分の値段 900円》

鶏もも肉	1枚	C 白ワイン	50cc
長芋	60g	牛乳	50cc
ご飯	適量	生クリーム	100cc
		白味噌	小さじ1
A 原木椎茸	4個	コンソメ顆粒	小さじ1
安比舞茸	1/2パック	バター	5g
きくらげ	5枚	チューブ生姜	4cm
サラダ油	大さじ1		
		紫キャベツ	1/8個
B にんじん	1/2本	黄パプリカ	1/6個
アスパラガス	2本		
		D オリーブオイル	5g
		酢	5cc
		蜂蜜	2g

### 作り方

1. 長芋を一口大にカットし、電子レンジで1分加熱。
2. Aを包丁もしくはフードプロセッサーでみじん切りにする。フライパンにサラダ油を入れ、切ったAを水分を飛ばすように炒める。
3. にんじんを1cm角の棒状に切る。アスパラガスは皮をむく。それぞれ茹でて火を通す。
4. 鶏もも肉を広げ、厚い部分は包丁で開く。ラップの上に鶏肉を乗せ、2と3を置いて包み込むように円柱状に成型する。さらにアルミホイルで包む。
5. 蒸し器で25分蒸す。
6. 鍋にCを入れて煮詰める。バターを溶かす。
7. 紫キャベツ、黄パプリカをせん切りにする。Dを混ぜ合わせる。
8. 鶏肉を6カットする。さらにご飯、ガランティーマ、7を盛り、6のソースをかける。