

Cuisse de volaille FUJI et pousse de bambous sauté au KONOME

「富士の鶏腿肉と筍のソテー 木の芽風味」



(4人分) 鶏腿正肉 600g 筍 1/2 個 新玉ねぎ 1 個 マッシュルーム 8 個 ジャがいも 2 個 葉物野菜 (リーフレタス・マスタードリーフ・ルッコラ・クレソン・わさび菜等)・木の芽・塩・コショウ・赤ワインビネガー・EXV オリーブオイル・バター適量

1. 筍は下茹でして、食べやすい大きさに切り分ける。
2. ジャがいもは塩茹でし、皮を剥きボールに入れ軽く潰し、塩・コショウ・EXV オリーブオイルで味付ける。
3. 葉物野菜は水洗いし、良く水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。
4. 鶏腿正肉は大きめに切り、新玉ねぎは芯を残して櫛切り、マッシュルームは縦にハーフに切る。
5. ボールに赤ワインビネガー・塩・コショウを入れ、ホイッパーでかき混ぜながら EXV オリーブオイルを少しづつ加え合わせ、ソースビネグレットをつくる。(配合はビネガー 1 に対してオイル 3~5 目安に好みで)
6. 厚底の鍋もしくはフライパンを熱し、両面に塩・コショウした 4 の鶏肉をオリーブオイルで皮面から、強火でソテー、皮が香ばしくきつね色になったころ 1 の筍と新玉ねぎとマッシュルームとバターを加え軽く塩・コショウしソテー、鶏肉を裏返す。
7. 筍と新玉ねぎとマッシュルームも裏返し、鶏肉と共に火を入れ、そのまま温かい所で休ませる。
8. 皿に 2 を盛り、7 を盛り付けその汁をかけ、3 を添え軽く塩をふり 5 のソースビネグレットをかけ、木の芽を添える。

MEMO

季節のお味、旬の筍をちょっと目先を変えナイフとフォークで、おしゃれにいかがですか。

地場の鶏肉と野菜と木の芽を活かし、「富士山麓の恵み」美味しい春のハーモニーを満喫です。

