

プロの技。一流の極意食卓に。

第36回 西洋料理アカデミー

Janvier '09

Restaurant Mitsu

「冬野菜、富士の鶏 ぽちぽちと、ポトフ仕立て
Poulet "Fuji" poché avec légumes du hiver comme "Pot-au-feu"」

富士の鶏 1羽、冬野菜（長白き、大根、里いんげん、コホシ
白菜、水菜）玉ねぎ、マッシュルーム、ニンニク、ブーケガルニ、水
(200g、900ml、0.2リットル、0.1リットル)

- ① 丸鶏を半羽、上腿、胸、ガラに骨付きの鶏を1羽に分ける。
- ② ガラは流水でよく洗った後、他の①と合わせて水量を強火にかける。
- ③ 沸かして5分ほど煮た後、
- ④ 大きめに切った野菜（里いんげん、白菜、水菜を煮る）、ブーケガルニ、塩を入れた弱火で煮る。(poché: ぽちぽち)
- ⑤ 里いんげんは皮をむき切った後、皮をむき切った後、
- ⑥ 鶏と野菜に火が入った後、鍋から取り出す。(30分~40分)
- ⑦ ガラに残った湯を火にかけて、だしをとる。白菜に火を入れた。
- ⑧ 白菜を取り出し、汁の味を塩で整える。
- ⑨ 鶏肉は骨を残り部分に切り分け、半羽、上腿、胸をバラにする。深皿に盛る。
- ⑩ ⑥の野菜、里いんげん、白菜を盛り。
- ⑪ 沸かした煮汁を布で濾してとろろにし、生野菜を添える。

Menu (おまかせ) スープ仕立ての鍋料理、ほどよく冷たい
アルティメット自炊コースと、冬の食卓をたのませよう。

毎月
第2月曜日 18:00~20:00
第3火曜日 11:00~13:00
レストラン・ミツにて