

recipe 1

チキンと根菜のソテー ローズマリー風味

【分量：作りやすい量】

- ・鶏もも肉 1枚
- ・にんじん 1本
- ・さつまいも 1本
- ・にんにく 3かけ
- ・ローズマリー 2~3本
- ・オリーブオイル 大さじ2~3
- ・塩 適宜
- ・「バクチャーレモンオイル」「カレーのもと」
「にんにくえび塩」* 適宜

【手順】

- ① 鶏肉は筋、余計な脂をとり、皮目を中心に、小さじ1の塩を振る。にんじん、さつまいもは長ければ半分に切り、縦に2~4等分に切る。
- ② 〈ストウブ〉ブレイザーソテーパンに油を大さじ1ほどひき、にんにくを入れ弱火にかける。香りがたったら火を強め、鶏肉を皮目から入れ、焼き付ける。まわりににんじん、さつまいもを敷き詰め、野菜に軽く塩と残りのオイルを振る。肉と野菜の上にローズマリーをのせて蓋をし、中火にして15分火にかけ、鶏肉がかりっと焼けたらひっくり返す。野菜も返して、また蓋をして弱めの中火で10分ほど加熱する。野菜が柔らかく焼けたらできあがり。

arranged recipe

チキンソテーのあとのお楽しみピラフ

【分量：作りやすい量】

- ・玉ねぎ 1/2個
- ・米 2合
- ・まいたけ 1/2パック
- ・「カレーのもと」* 大さじ1
- ・塩 適宜

【手順】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。チキンと野菜をさらったあとのブレイザーパンにオリーブオイルをすし足して火にかけ、玉ねぎを炒める。甘い香りがたったら米をそのまま加え炒める。米の表面が透き通ったらまいたけを入れてさっと炒め、「カレーのもと」*と水360ccを入れ、強火にかける。へらで鍋底をかき混ぜ、蓋をする。
- ② 鍋の蓋のすきまから湯気がしっかりあがったら弱火にし12分ほど加熱する。最後、30秒~1分ほど強火にするとお焦げができておいしい。鍋底からパチパチという音が聞こえたら火を止め、10分ほど蒸らす。好みの加減で塩をふって召し上がれ。

■ 使用した調理道具：〈ストウブ〉ブレイザーソテーパン 24cm ブラック

recipe 2

きのこのクリームスープ

【分量：作りやすい量】

- ・きのこ(しいたけ、まいたけ、えのき、しめじなど) 計250g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんにく 2かけ
- ・白ワイン 大さじ2
- ・生クリーム 100cc
- ・薄口しょうゆ 大さじ1
- ・サワークリーム 大さじ1
- ・塩 大さじ1/2
- ・黒胡椒 適宜
- ・「バクチャーレモンオイル」* 適宜

【手順】

- ① しいたけは5ミリ厚さに切る。えのきは半分の長さにカット。しめじ、まいたけは小房に分ける。にんにく、玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 〈WMF〉フュージョンテックミネラル ローキャセロールに油大さじ1(分量外)をひき、にんにくを入れ弱火にかける。香りがたったら中火にし、玉ねぎを炒めて、油が回ったらしいたけ、まいたけ、しめじ、えのきの順で炒める。塩をふって、白ワインを入れてアルコールを飛ばしたら水600ccを加え、蓋をして煮る。
- ③ スープが沸騰したら火を弱め、生クリームとしょうゆを加え味をととのえる。サワークリームを入れるとコクが出る。食卓で「バクチャーレモンオイル」*をかけてどうぞ。

■ 使用した調理道具：
〈WMF〉フュージョンテックミネラル ローキャセロール 20cm ページュ