

●アスパラとチキンのクリームレモン煮

【材 料】(2人分)

・鶏もも肉	: 2枚(500g)	・小麦粉	: 大さじ2
・アスパラガス	: 4本	・オリーブ油	: 大さじ1/2
・レモン	: 1/2個	・生クリーム	: 200ml
・塩	: 小さじ1	・粒マスタード	: 大さじ3
・粗びき黒こしょう	: 小さじ1/2		

【つくり方】

- ①レモンは皮をよく洗い、皮ごと5mm幅の輪切りにする。
ポイント皮ごと使うことで、香りと風味を鶏肉にうつす。
- ②アスパラガスは下半分の皮をピーラーで薄く削り、斜め1cm幅に切る。
ポイント太めのアスパラガスで食感をだす。
- ③鶏もも肉はペーパータオルで押さえて、水けをしっかりと取り除く。
肉の厚いところは切れ目を入れて、厚みを均等にする。
ポイントしっかりと水けを切ると臭みがとれ、うまみも凝縮する。
ポイント厚みを均等にすることで火の通りも均一になる。
- ④余分な脂や筋を取り除き、皮目を整え、3等分に切る。
ポイント大きめに切ると、ごちそう感 UP！
- ⑤④の両面に、塩、粗びき黒こしょうをふり、小麦粉も両面にしっかりと馴染ませる。
ポイント小麦粉をなじませて、肉のうまみをとじこめる。
ソースのとろみにも！
- ⑥フライパンにオリーブ油を入れ、強めの中火で熱し、④の鶏肉を皮目から入れ、焼き色がつくまで強めの中火のまま焼き付ける。
- ⑦焼き色がついたらひっくり返し、①を上のにのせてふたをし、弱めの中火で3分間焼く。
ポイント皮にこんがり焼き色がついてきたら、ひっくり返す。
- ⑧⑦に粒マスタードと生クリーム、②を加えたら中火で煮立たせる。
- ⑨⑧が煮立って全体にソースがからんだらすぐに火を止め、器に盛り、完成。
ポイントアスパラガスは、食感を残す。