



鶏もも肉のコンフィー & ひよこ豆のブイヨン煮

北陸の有名店のシェフが「ワンランク上の家庭料理」の作り方をプロのテクニックをアドバイス。今回は、本格フレンチの味わいを気軽に楽しめる2品をご紹介します。

フレンチレストラン「ボヌール」料理長
今回の料理人 **鈴木 範幸氏**
 (すずき のりゆき)

1969年勝山市生まれ。京都調理師専門学校卒業後「ユアーズホテルフクイ」入社。洋食部門で修業を積み、2004年フレンチレストランボヌールの料理長に就任。素材をシンプルに生かすことを信条とし、ホテル伝統の王道の味を守り続けている。フレンチレストラン「ボヌール」／福井県福井市中央1-4-8 ユアーズホテルフクイ3F TEL:0120-76-3200



鶏もも肉のコンフィー

オリーブオイルで煮た鶏肉の柔らかさは絶品。いつもより少し凝って華やかなフレンチディナーを。

材料(4人前)

1人前/431kcal

鶏もも肉	…4本
塩	…5g
たまねぎ	…1個
にんじん	…1/2本
にんにく	…1片
ローリエ	…2枚
タイム	…2枝
ローズマリー	…1枝
ペパーリーフ	…適量
オリーブオイル	} 各300cc
サラダオイル	
黒こしょう	…少々



1. たまねぎ、にんじんをそれぞれ厚さ2mm程の薄切りにする。にんにくは皮をむき薄くスライスする。鶏もも肉は全体にまんべんなく塩をふり揉み込む。鶏肉と野菜、タイム、ローズマリー、オリーブオイル50ccをチャック付ポリ袋に入れ、冷蔵庫で1日おいて下味をつける。



2. 鍋の底にクッキングシートを敷いて1をすべて入れる。鶏肉を重ねて入れる場合は、肉同士が付かないように間にクッキングシートを挟む。オリーブオイルとサラダオイルを50:50の割合で食材が浸るまで入れ、ローリエを加える。



3. クッキングシートで落としづたをし、中火を保ちながらじっくり2~3時間煮る。箸がスッと入るほど肉が柔らかくなったら鍋から取り出し、フライパンで両面を軽く焼く。焼き目がついたら皿に盛り付け、黒こしょうをふり、ペパーリーフなどを添えてできあがり。 ※たまねぎ、にんじんもおいしく召しあがることができます。

ひよこ豆のブイヨン煮

栄養たっぷりのひよこ豆を上品な味に仕上げた副菜。冬のフレンチの定番料理です。

材料(4人前)

1人前/191kcal

ひよこ豆	…100g
たまねぎ	…1/4個
にんじん	…1/3本
ベーコン	…30g
ブイヨン	…200cc
にんにく	…1/2片
ローリエ	…1枚
パセリ	…適量
塩	} 適量
こしょう	
オリーブオイル	…適量



1. ひよこ豆は1日水に浸して戻す。ひよこ豆と水を鍋に入れて沸騰させ、ザルに取って湯を捨てる。これを2回繰り返す。たまねぎ、にんじん、ベーコンを5mm程の薄切りに、にんにくを薄くスライスする。



2. 鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを軽く炒めてからベーコン、たまねぎ、にんじんを加えて炒める。野菜がしんなりしたらひよこ豆、ブイヨン、ローリエ、塩こしょうを加えて弱火で30分程じっくり煮る。



3. 豆が柔らかくなったら、たまねぎ、にんじん、ベーコン、にんにく、ローリエを取り出す。豆を器に盛って刻んだパセリをふってできあがり。 ※通常のフレンチでは取り出しますが、たまねぎ、にんじん、ベーコンはそのままでおいしく召しあがれます。

シェフの技



鶏もも肉のコンフィー

鶏肉にしっかりと塩味をつけるのがポイント!

鶏肉にふる塩は「ちょっと多いかな」と思うぐらいの方が旨味が凝縮され、おいしくなります。しっかりと混ぜてまんべんなく味をつけ、塩を染み込ませましょう。



●ひよこ豆のブイヨン煮

豆は2回ゆでて不純物を取り除く!

水で戻したひよこ豆を2回ゆでて表面に付着した不純物を取り除くことで、雑味のない豆本来の味を楽しめます。

郷土の味わい。 伝え残そう、かぶらのやちやら



富山県の郷土料理「やちやら」は、高岡市・射水市などを中心に石川県能登地方にも伝えられています。麩や糸寒天、昆布やわかめなどが入った酢の物で、各家庭でさまざまな食材が用いられてきました。

材料(4人前)

かぶら	……………250g
長いも	……………100g
きゅうり	……………1/2本
にんじん	……………1/5本
乾燥わかめ	……………2g
糸寒天	……………2g
角麩	……………2枚
柚子の皮の千切り	…少々
酢	……………大さじ3
砂糖	……………大さじ3
塩	……………小さじ1/2

- 1 かぶら、長いもはいちょう切りに、きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々を加えしんなりさせる。
- 2 にんじんはいちょう切りにし、さっと湯通しする。
- 3 乾燥わかめ、糸寒天、角麩は水でもどし食べやすい大きさに切る。
- 4 Aに1・2・3を加えてあえる。器に盛り柚子の皮の千切りをちらす。