

奈良のシェフが、奈良の食材で家庭でできるレシピをご紹介します。



大和肉鶏と 春野菜フリットサラダ

ル・ベンケイ(フランス料理)

〈材料〉(4人分)

大和肉鶏(もも)	1枚	ルッコラ	8枚
大和丸なす	1個	にんにく	4片
トマト(中)	2個	ローリエ	4枚
アスパラガス(大)	4本	ローズマリー	4本
新葉玉ねぎ	1本	はちみつ	少量
イチゴ(古都華)	4個		

オリーブオイル 大きじ1
 パルサミコ酢 少量
 塩・コショウ 少量
 フレンチドレッシング(セバレートタイプ) 大きじ2
 新玉ねぎ 1/2個
 (フライ用) 小麦粉・とき卵・パン粉・サラダ油

〈作り方〉

- ①両面に塩・コショウした大和肉鶏に、スライスしたにんにくとローリエ、ローズマリー、オリーブオイルを加え、軽く揉み込み5~6分おく。
- ②高温に熱したフライパンにオリーブオイルを引き、大和肉鶏の皮を下にして押さえながら焼き目をしっかりつけ、裏返して弱めの中火でじっくり焼く。(ローリエ以外は鶏肉と一緒に入れ、途中で取り出す)
- ③はちみつを皮目に塗る。
- ④皿にトマトを敷き、食べやすく切った鶏肉を盛りつけ、付け合わせをあしらい、ドレッシングとパルサミコ酢をかけ、ルッコラを添える。



〈付け合わせ〉

葉玉ねぎは縦4等分にし、アスパラガスと同じ長さにそろえる。葉玉ねぎとアスパラガスの下半分に、小麦粉・卵・パン粉を順につけ、揚げる。丸なすは2cm角に切り、素揚げする。トマトは5mm幅の輪切り、イチゴは縦4等分しておく。

〈ドレッシング〉

フレンチドレッシングにみじん切りにした玉ねぎを加えて混ぜる。
 *家庭で簡単にできるように、市販のドレッシングをアレンジ。



オーナーシェフ 尾川 欣司さん

ル・ベンケイ

大和郡山市北郡山町276-1
 ☎ 0743-53-3588
 FAX 0743-55-2121
 URL www.benkei.ne.jp/

大和郡山の地で35年のフレンチの老舗。地元で採れたものを地元で食す「地産地消」をオーナー自らが提唱し、自家栽培も行うほどのこだわり。徹底した素材選びには、老舗の誇りが感じられる。料理だけではなく、隅々まで贅を尽くした優美な空間とおもてなしも味わえる、極上フレンチのお店です。



食材の紹介

イチゴは奈良の新品種「古都華」、トマトは酸味と甘さバランスが古き良き味を思い出す奈良の「朱雀姫」、丸なすは大和野菜の「大和丸なす」など奈良の野菜たちがざらり。意外に思われるがはちみつも奈良の特産品である。(オーナーシェフ談)

ル・ベンケイ特製の「はちみつ」をプレゼント!

詳しくは裏表紙へ。

