

「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。

大和肉鶏のコンフィタード*
結崎ネブカのあたたかいソパ*
リンゴのピューレ

*スペイン語でコンフィタードとは生肉に下味を付けて油で煮ること。ソパはスープ。

リストランテ アコルドゥ (現代スペイン料理)



〈材料/4人分〉

大和肉鶏(骨なしもも)	2枚(1枚500g程度)
にんにく(スライス)	1かけ
香草(タイム、ローリエなど)	適宜
結崎ネブカ	7~8本
ブイヨン(結崎ネブカの青い部分の分量の2倍)	120cc
リンゴ	100g
砂糖(リンゴの分量の1割)	10g
レモンジュース	5cc
サラダ油	適量
水	15~20cc
粗塩、粗挽き黒コショウ	適量



油の中の水がコトコト沸くくらいの温度(60~80℃)をキープ



色良く仕上げるため、さっと炒める

〈作り方〉

【大和肉鶏のコンフィタード】

- ①鶏肉に粗塩(肉の重量の1%強)をまんべんなく振りかけ、にんにくと香草をすり込み、ラップをして一晩冷蔵庫で寝かす。
- ②①を深めの鍋に入れ、分量の水とひたひたになる位のサラダ油を加え、中火で沸騰しないよう時々混ぜながら温度を上げていく。水が沸くくらいになれば極弱火にし、1時間程煮る。串がスッと通れば鍋から取り出し、粗熱が取れたらペーパータオルで表面の水分を取り除く。
- ③テフロンパンに少量のサラダ油をひき、皮目を下にして鶏肉を置き、皮がカリッとするまで焼く(身の面はバサつくので焼かない)。
- ④結崎ネブカは白い部分と青い部分に切り分ける。白い部分は鶏肉と一緒に、焦がさないように焼く。
- ⑤皿にAをしき、③と④の白い部分を盛り付け、粗塩と粗挽き黒コショウをふりかけ、Bを彩りよくあしらう。

【A 結崎ネブカのあたたかいソパ】

結崎ネブカの青い部分は、ざく切りにして鍋に入れ、サラダ油でさっと炒める。分量のブイヨンを加えて一煮立ちさせ、しんなりしたらボールに移し、氷水で一気に粗熱を取ってミキサーにかける。

【B リンゴのピューレ】

リンゴは皮をむき種を取り、ざく切りにして鍋に入れ、砂糖をまぶし、レモンジュースをかける。蓋をして煮込み、柔らかくなったらミキサーにかける。

One point

* 味付けした鶏肉を低温の油でゆっくり加熱する(コンフィ)ため、全体に味がなじんで、しっとりとしゅーしゅーな仕上がります。高温で煮ると肉汁が出て硬くなるので、沸騰させないでください。

食材の紹介



大和肉鶏は120日以上長い飼育期間をかけて大切に育てるため、うま味成分が非常に多く、これらが深い甘味とコクに繋がります。結崎ネブカはやわらかくて甘味があり、煮炊き物に美味しい味が人気の大和の伝統野菜。川西町で生産されます。

【お店の紹介】 リストランテ アコルドゥ

「食材は地元産のヤマトポークや野菜などを中心に使っています。洗練された空間で、地元食材の味わいや優しさを感じ、記憶を刺激する料理を食べていただけるよう、アコルドゥ独自のお料理を提供しています。」(川島シェフ談)
*アコルドゥ…スペインのバスク地方の言語で「記憶」という意味。

ひろし
オーナーシェフ 川島 宙さん

〒奈良市富雄北1-1-1 ☎0742-43-0222 URL www.akordu.com/

