

「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。

宇陀金ごぼうと若鶏の カルピオーネ(甘酢漬け)

ラ・クロチェッタ(イタリアン)



〈材料/4人分〉

宇陀金ごぼう	2本
若鶏もも肉	2枚
白ワイン	大さじ2
にんにく(すりおろし)	1かけ
唐辛子粉(一味)	少々
片栗粉	適量
オリーブオイル	大さじ2
にんにく(みじん切り)	小1/2かけ
赤唐辛子	1本
ベーコン	2枚
玉ねぎ	1/2玉
白ワイン	大さじ4
パルサミコ酢(酢で代用可)	大さじ3強
A 砂糖	大さじ1
水	大さじ3強
塩・こしょう	少々
仕上げ用オリーブオイル	大さじ3
飾り用	
(わさび菜、パセリ、ピンクペッパー)	適量



ごぼうが柔らかくなるまで煮込む(④)



鶏肉は、片栗粉をまぶしてもみ込む(⑤)

〈作り方〉

- ①若鶏もも肉を一口大に切る。塩、こしょう、白ワイン、にんにくすりおろし、唐辛子粉を加え、よくもみ込み15分ほどねかせて下味をつける。
- ②宇陀金ごぼうを千切りし、酢水(分量外)につけ、10分ほどアク抜きをしたらザルに揚げる。
- ③鍋にオリーブオイル、にんにくのみじん切り、種を取って輪切りにした赤唐辛子を入れ、弱火にかける。にんにくが色づいてきたら、ベーコンのみじん切り、玉ねぎの薄切り、②の順に加え中火で炒める。
- ④ごぼうがしんなりしてきたら、白ワインを加えてアルコールを飛ばす。材料Aと塩、こしょうを加え、ごぼうが柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤①の鶏肉は片栗粉をまぶしてもみ込み、180度の油できつね色になるまで揚げ、熱いうちに、④に加えてあえる。最後に仕上げ用オリーブオイルを加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑥皿に盛り付け、わさび菜を添え、パセリのみじん切りとピンクペッパーをあしらう。

大和野菜 「宇陀金ごぼう」



肉質が柔らかくごぼう特有の香りが高い。雲母(キララ)を多く含んだ土壌で栽培されるため、付着した雲母が金色に光り、縁起物として珍重される。

調理法 たたきごぼう、煮しめ、きんぴら 等

生産地 宇陀市

One point

- * 宇陀金ごぼうは千切りにしますが、細いごぼうなら、ささがきや薄切りでもいいです。
- * 最後に仕上げ用オリーブオイルを加えて混ぜることで、旨味ととろみをプラスします。
- * ④で味付けを少し濃くしておくと、翌日、冷めても美味しくいただけます。

【お店の紹介】ラ・クロチェッタ

イタリア語で「交差する」という意味がある「La Crocetta」は、人が行き交い、心が触れ合う場所になればとの想いで名付けました。全国の信頼のおける生産者から食材を仕入れ、鮮度が命の野菜は地元奈良から。生ハムやサラミなど自家製にもこだわり、野生肉(ジビエ)も余すところなく調理します。

〒奈良市中町313-3 FAX 0742-51-5660
URL crocetta.blog45.fc2.com/



オーナーシェフ 西岡 正人 さん