

新発見

おいしい 奈良 Vol.34

『奈良のシェフ』が
『奈良の食材』で、ご家庭で
できるレシピをお届け。



やま と に く ど り

大和肉鶏の 香草パン粉揚げ

フランス ラ・テラス
仏蘭西料理 La Terrasse



材料 (4人分)

- 大和肉鶏ムネ肉…………… 400g
- スライスチーズ…………… 4枚
- 生ハム…………… 2枚
- 塩・こしょう…………… 少々
- 卵・小麦粉…………… 適量
- 黒こしょう…………… 少々
- (香草パン粉)
- パセリ…………… 70g
- 生パン粉…………… 140g
- (ソース)
- グラス・ド・ピアン※)… 200ml
- にんにく…………… 少々
- ※牛スジを焼いてから煮出し、何度も適し
ながら煮詰めた濃縮肉汁。今回は、市販
の缶詰を使用。
- (つけ合わせ)
- 好みの野菜…………… 適量
- オリーブオイル…………… 適量

作り方

- ①大和肉鶏ムネ肉を開き、肉たたきでしっかりたたいて平らにし、4つに切る。
- ②生ハムを半分に切る。スライスチーズを半分に切り、さらに3等分にして重ね、生ハムにはさんで巻く。
- ③大和肉鶏に塩・こしょうし、②を乗せて包んで巻く。ラップで巻き成形し、1～2時間冷蔵庫でねかす。
- ④パセリの葉の部分のみじん切りにし、生パン粉と合わせる。
- ⑤グラス・ド・ピアンを温めながら、すりおろしたにんにくを加える。
- ⑥③にかかる塩・こしょうし、卵・小麦粉・④の順につけ、180℃の油で焦げないように揚げる。さらに、160℃に温めたオーブンで約3分焼く。
- ⑦つけ合わせの野菜は、オリーブオイルで炒め、塩・こしょう・バターで味をととのえる。
- ⑧仕上げに⑤のソースをかけて⑦を添え、黒こしょうで味にアクセントをつける。

ワン ポイント

- *フードプロセッサーでパセリと生パン粉を合わせると、よりきれいに緑色がパン粉に移ります。(④)
- *香草パン粉は焦げやすいので、焦げる前に油から取り出しオーブンで火をとおします。肉を切ったときに中からチーズがトロツと出てくるくらいがベスト。(⑥)
- *グラス・ド・ピアンがない場合は、好みのソースで(ケチャップなどでも良い)。

地の味上の香

農産物直売所 旬の駅ならやま

奈良市最大級の直売所。地元、近隣産野菜、加工品を中心に1,000品目を超える品揃え。生産者おすすめ野菜料理など試食にも力を入れ、レシピを用意するなど、「お客様目線」の直売所を目指しています。

所 奈良市奈良阪町2626-2 休 年始を除き年中無休 時 9時～18時 ☎ 0742-22-2930



大和肉鶏
はここで



テラス席からは、シンボルツリーの桜の下、四季折々の景色を見ながら、世界遺産に囲まれて料理を楽しむことができます。



ラ・テラス 仏蘭西料理 La Terrasse

「野菜は、奈良の農家に直接出向き仕入れます。奈良らしさを大切にしています」と高田さん。艶やかな四季の移ろい、色鮮やかな景色と極上のフランス料理のコラボレーションを。シェフとの会話もおいしい楽しみのひとつです。

シェフ
ただ かずあき
高田 和明 さん



〒 奈良市春日野町98-1 ヒルトップテラス奈良
☎ 0742-27-0556 FAX 0742-27-0687
HP laterrasse.jp/nara/
HP www.pref.nara.jp/norinbu/choubou/

図 県マーケティング課 ☎0742-27-5427 FAX 0742-26-6211