



**新発見!**

**おいしい奈良** Vol. 48

奈良のシェフが奈良の食材で  
ご家庭でできるレシピを  
お届けします。

**オーベルジュ・ド・  
ぷれざんす 桜井**  
(フランス料理)

## 宇陀金ごぼうと大和肉鶏の フリカッセ(クリーム煮)

### 材料(2人分)

- 宇陀金ごぼう(太さ約2cm) … 60g
- バター … 20g+20g
- ブイヨン  
(水300ccに適量の素を入れ溶かす)
- サラダ油 … 適量
- 塩・コショウ … 少々
- 小麦粉 … 適量
- 大和肉鶏もも肉(約3cm角) … 200g

- エリンギ … 50g
- マッシュルーム … 大4個
- きざみパセリ … 5g(適量)
- 米酢 … 50g
- 生クリーム … 90cc



### ワンポイント

- 米酢をしっかり煮詰めることでソースに酸味のアクセントとコクがでます。
- 生クリームを加えてからは煮詰めすぎないように注意。
- 白ご飯やバターライス、平打ちパスタと一緒に盛りつけると、さらにおいしくいただけます。

### レシピ

- 1 宇陀金ごぼうを3cmぐらいの長さに切り約30分水につける。太い場合は半分か四切にする。
- 2 バターを入れた鍋で①のごぼうをゆっくりいため、ごぼうの香りがしてきたらブイヨンを加えて、やわらかくなるまで中火で約20分煮る。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、塩コショウして小麦粉をまぶした大和肉鶏のもも肉を焼く。
- 4 ③にエリンギとマッシュルームを加えていため、きれいに焼き色がついたらフライパンからあげて、残った油を取り除く。
- 5 そのフライパンにバターをいれ、鶏もも肉とキノコ、②のごぼうだけを入れ、少し絡めるようにいためる。
- 6 ⑤に米酢をいれて水分がなくなるぐらいまで煮詰め、②の煮汁を約150cc入れ少し煮詰め、生クリームを加える。少しとろみがついてきたら火からはずし、塩コショウで味をととのえる。
- 7 お皿に盛り付けて、きざんだパセリを散らす。



**地味の香** 大和肉鶏はここで!

**まほろばキッチン**

生産者の顔が見える、安全・安心な  
ファーマーズマーケット

**所** 橿原市常盤町605-1  
☎0744-23-1301

**時** 9時～19時  
(10月～3月は、9時～18時)

他の取扱店について、詳しくは  
**大和肉鶏お店紹介** 検索

### お店情報



大和平野が一望できる開放的な店内

## オーベルジュ・ド・ ぷれざんす 桜井

地産地消にこだわり、大和野菜をはじめ奈良の豊かな風土で育った食材と、フランス料理の調理技法を合わせた「奈良発」のフランス料理を楽しめます。

**所** 桜井市高家2217番 ☎0744-49-0880  
**☎** www.hiramatsuhotels.com/plaisance-sakurai/



料理長 小林 達也さん

- 問** 県なら食と農の魅力創造国際大学校・農業研究開発センター開設準備室  
なら食と農の魅力創造国際大学校係 ☎0744-46-9700 ☎0744-46-3370
- 問** 大和肉鶏については、県畜産課  
☎0742-27-7450 ☎0742-22-1471

テレビ版 県民だより奈良「なら いいね!」では作り方等を映像でご紹介します! 放送日はP26で