



奈良の食材を使って
ご家庭でできる
レシピをお届けします。

Vol.
73

大和肉鶏の香草パン粉焼き

材料 4人分

- 大和肉鶏もも肉(300g骨なし) ……2枚
- 宇陀金ごぼう ……150g
- 筒井れんこん ……150g
- にんにく(皮つき) ……1片
- ローズマリー ……2本
- マスタード ……25g
- バター ……20g
- サラダ油 ……大さじ1
- 塩、こしょう ……適宜

<香草パン粉>

- 大和トウキの葉(みじん切り) ……大さじ2
- パセリ(みじん切り) ……大さじ1
- にんにく(みじん切り) ……小1片
- 生パン粉 ……40g
- 塩、こしょう ……適宜
- サラダ油 ……大さじ3

<ソース・ヴィエルジュ>

- トマト ……1個
- 大和トウキの葉(せん切り) ……大さじ1.5
- シェリー酒酢 ……30ml
- エクストラバージン
オリーブ油 ……90ml
- 塩、こしょう ……適宜
- レモン汁(好みで) ……少量

作り方

- 皮をむいたごぼう、れんこんをひと口大に切り、水に5分さらした後、ラップで包み電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- 湯むきしたトマトの種を取り、果肉を1cm角に切る。
- ボウルにシェリー酒酢、塩、こしょうを入れ、混ぜながら少しずつオリーブ油を加える。②と大和トウキの葉を入れて混ぜて、ソース・ヴィエルジュをつくる。(お好みでレモン汁を加える。)
- ①を混ぜて、最後にサラダ油を入れて、香草パン粉をつくる。
- ①に塩、こしょうで下味をつける。鍋にサラダ油を入れ、にんにくと一緒に少し色がつくまで炒める。
- ⑤にローズマリーをのせ、180℃のオーブンで8~10分ローストし、塩、こしょうで味を調え、バターをからめる。
- 鶏肉の両面に塩、こしょうをし、サラダ油を入れたフライパンを熱し、皮目からよく焼く。
- ⑦の皮の余分な油を拭きとり、マスタードを塗り、④をつけて、オーブンで焼き色をつける。
- 皿に⑥をおき、真ん中に③のソースを流し入れ、⑧の鶏肉を盛りつけて完成!

レシピ考案者



県立なら食と農の魅力創造
国際大学校(NAFIC)
フードクリエイティブ学科2年

ひらぎたに ともき
終谷 知輝さん

NAFICに入り、調理・経営・サービスなどを基礎からしっかりと学び、私の中の料理の世界が大きく広がりました。卒業後は、料理人として料理の面白さや驚きを多くの人に伝えていきたいと考えています。

調理のポイント

- シェリー酒酢がない場合、白ワイン酢やフルーツ酢で、大和トウキおよびパン粉は乾燥のもので代用できます。
- 香草パン粉は鶏肉に香りを付ける衣のため、鶏肉には先にしっかり火を通してください。

フードクリエイティブ学科 一般入試(後期)出願受付中!

【出願期間】2月14日(金)まで

【試験内容】

- 書類審査(自己申告書、小論文)
- 書類審査合格者は面接試験を実施(面接試験)2月29日(土)

【合格発表】3月3日(火)

【その他】募集要項はNAFIC校舎、下記HPで入手可。



フードクリエイティブ学科 オープンキャンパス開催

無料
先着16人

【開催日時】3月20日(祝)

10時30分~14時15分

【内容】

- カリキュラムや入試概要説明、校内施設見学
- フランス料理の調理実習体験&試食 ● 農業実習体験

【申込み】下記HPから。



問 県立なら食と農の魅力創造国際大学校

【フードクリエイティブ学科】 ☎0744-46-9700 🌐www3.pref.nara.jp/nafic/