



超簡単にできる!

## 1 バルサミコチキン

by 大桑さん

### 〈材料〉

- ・ 鳥もも肉 1人1枚
- ・ オリーブオイル
- ・ パプリカ 1人1個
- ・ 白ワイン
- ・ 玉ねぎ 1人1/3個
- ・ バルサミコ
- ・ 藻塩（できれば）
- ・ 胡椒



### 〈作り方〉

- 1 鳥もも肉の表面が白くなるくらい少し強めに藻塩（できれば）と胡椒をふる。  
\* 藻塩は海の塩にホンダワラという海藻が混じった塩です。  
これで肉を焼くと旨味が爆発します。
- 2 パプリカと玉ねぎをくし切りにする  
つまり、縦に8等分くらいにしてください。
- 3 鍋を十分に温めてオリーブオイルを入れ、  
鶏肉を皮目から焼く。薄い焦げ目がついたら返し、  
中が生の状態で構わないので一度鍋から出す。
- 4 なべ底にチキンの焦げがついていたら、白ワインかなければ大匙1杯くらいの水を入れ  
こそぎながら、パプリカと玉ねぎを炒める。
- 5 ひとませした野菜の上にチキンを乗せて、野菜の蒸気で肉を蒸す。  
ふたをピッチリとして、弱火にして30分放置。
- 6 出来上がりの目安は、パプリカがくたくたになっているかどうか。  
なっていたら火を止め、チキン1枚の上にバルサミコ大匙1杯くらいをかけてできあがり。

### 〈シェフのコメント〉

鍋の底に結構濃厚なスープが残ると思います。  
このスープは鶏肉と野菜から出たものです。  
コラーゲンたっぷりの野菜スープ。  
これをぜひとっておいてください。  
そのスープに半量くらいの水を加え、ごはんを  
いれると翌日ご機嫌なリゾットが食べられます。

### 〈増田さんのレビュー〉

はりきって作ったものの、  
鶏むね肉だった増田。  
「完璧に作って、  
報告したかったので  
"むね肉"の表示を見たときは  
かなりショックでした...。  
つま、美味しくできたので。  
次はもも肉でリベンジ。」

