

本格鶏手羽肉の赤ワイン煮

じっくりと柔らかく煮込んだ鶏肉料理です

日ごろがんばっているお父さんに感謝の気持ちを込めて、まごころのこもったごちそう料理を作ってみては？

(材料) 4人分

鶏手羽元 12本

プルーン 8個

りんご 1/2個

(調味料)

水 500cc

赤ワイン 100cc

濃い口しょうゆ 大さじ3

砂糖 小さじ3

固形ブイヨン 1個

(付け合せ)

アスパラガス、にんじん、エリンギなどお好みで

(作り方)

- ① フライパンにオリーブオイル1を熱し、鶏肉をこんがりと焼いておく (写真1)
- ② 鍋に調味料をすべて入れ、煮立ったら、鶏肉を加え、約40分煮込む (圧力鍋があれば短時間でできます)
- ③ プルーンを加え、ふたをせずに中火で煮込み、煮汁が煮詰まってきたら完成
- ④ アスパラは塩湯でして、塩、こしょうで炒める
- ⑤ エリンギは3cmくらいに切り、しお、こしょうで炒める
- ⑥ にんじんは3cmくらいに切り、砂糖小さじ2 コンソメ小さじ1/3で煮て、最後にバター5gを加えてグラッセを作る
- ⑦ りんごは5mmくらいの薄切りにし、フライパンで焼く
- ⑧ 皿に盛り付け、付け合せの野菜とりんごを添えて完成 (写真2)