

やまなしの  
おもてなし  
「レシピ」9



## 甲州地鶏と野菜のトマト煮

うま味が凝縮している甲州地鶏と旬の野菜をトマトソースで煮込みました。カリカリに焼いた鶏皮の食感も楽しめる食欲をそそる一皿です。

【材料】(2人分) 1人当たりの食塩相当量1.5g※1

甲州地鶏 もも肉	250g
セロリ	1/2本
新タマネギ	100g
クレソン	適量
トマトソース	200g
青唐辛子	1本
塩・こしょう	少々
ローズマリー	1本
ガーリックパウダー、バジル、オレガノ	少々
オリーブオイル	適量
トレビス(レタスでも可)	2枚
赤ラディッシュの新芽、プチヴェール	適量

※1 国の基準では男性8.0g/日、女性7.0g/日未満が目量です

### 【作り方】

- ①セロリは小口切り、新タマネギはザク切り、クレソンはみじん切りにする。
- ②甲州地鶏を身と皮に分け、皮はとっておく。身の方は、余分な脂身を取り除き筋切りをして、塩・こしょうを振り、一口大に切る。
- ③②の身は、油をひかずフライパンで両面に焼き色が付くまで中火で焼く。
- ④トマトソースにガーリックパウダーとバジル、オレガノを加えて混ぜ合わせておく。
- ⑤オリーブオイルを入れたフライパンで、切っておいたセロリ、新タマネギ、クレソンを中火で炒める。新タマネギが透き通ってきたら、③を入れ、そこに④を入れる。さらに青唐辛子とローズマリーを加え、ふたをして弱火で20分煮込む。
- ⑥鶏皮は、表側からパリッとなるまで強火で焼き、キッチンペーパーの上で脂をとり、食べやすい大きさに切っておく。
- ⑦皿にトレビスを敷き、⑤を盛り付け、赤ラディッシュの新芽、プチヴェール⑥をのせて出来上がり。

### ワンポイントアドバイス

ズッキーニやパプリカ、ナスなどの野菜を使ってもおいしいです。



料理監修  
フードコーディネーター  
芦澤香苗

動画で  
見てみよう

①スマートフォンまたはタブレットに「Layar」のARアプリをダウンロード(無料)②アプリを起動③料理の写真にかざした後、画面をタップすると、動画が再生されます。



ここから下の段は広告です。広告の内容については、広告主にお問い合わせください。

