

鶏肉のファルシ チェリーソース

名前: 吉井 志織 @ L'assiette (ラシェット)

調理時間:約30分 分量:4人分

赤ワインとさくらんぼのソースがフルーティな、春爛漫の一皿。



Point

鶏ささみでニンジンとアスパラを巻き、赤ワインとさくらんぼのソースで軽く煮込んだフルーティな一品。春野菜を使った鮮やかな色&軽やかな味わいの料理を作りたいと思い考案しました。

調理のコツ

赤ワインとさくらんぼの組み合わせと、はちみつのかくし味がポイント。赤ワインとさくらんぼをしっかりと煮詰めましょう。

材料

鶏ささみ 6本
水 100ml
ニンジン 1本
はちみつ 15ml
アスパラ 10本
塩胡椒 少々
さくらんぼ(缶詰) 8~12個

オリーブオイル(サラダ油) 15ml
赤ワイン 100ml
バター 10g

手順

- ① ニンジンを5mm角の棒状に、アスパラは長さ10cm程度に切って、さっと茹でる。
- ② 鶏ささみのスジをとり、厚みをそくように切り込みを入れて開く。肉叩きや麺棒で叩いて伸ばし、塩胡椒を振る。
- ③ 【1】が冷めたら、鶏ささみで巻く。
- ④ フライパンでオリーブオイルをあたため、鶏ささみの巻き終わりを下にして並べ、転がしながら焼く。
- ⑤ 赤ワインを加えてアルコール分を飛ばし、さくらんぼ(種を取る)、水、はちみつを加え約3分煮る。
- ⑥ 鶏ささみを取り出し、ソースを半量になるまで煮詰める。塩胡椒で味をととのえる。
- ⑦ 茹でたアスパラをバターで炒め、塩を振る。
- ⑧ 鶏ささみを切って皿に盛り、【6】と【7】を添えて完成。

このレシピに合うワインは… カベルネ・ソーヴィニヨン (春にオススメ)

フルーティで軽やかな味の料理なので、ミディアムボディのカベルネ・ソーヴィニヨンはもちろん、香り高いソーヴィニヨン・ブランともよく合い、風味を引き立てます。

