

オイスターチャウダーとポットパイ

【材料】	4人分
牡蠣・・・・・・・・・・	150g
A) 水・・・・・・・・・・	200ml
白ワイン・・・・・・・・	大さじ2
玉ねぎ・・・・・・・・	1/2個(100g)
にんじん・・・・・・・・	1/4本(100g)
じゃがいも・・・・・・・・	1個(100g)
ベーコン・・・・・・・・	2枚(30g)
オリーブオイル・・・・	大さじ1
バター・・・・・・・・・・	10g
小麦粉・・・・・・・・・・	15g
B) コンソメ・・・・・・・・	1/2個
水・・・・・・・・・・	150ml
牡蠣の茹で汁・・・・	200ml
牛乳・・・・・・・・・・	200ml
塩・・・・・・・・・・	少々
こしょう・・・・・・・・	少々
パセリみじん・・・・	少々
パイシート・・・・・・・・	2枚
卵黄・・・・・・・・・・	1/2個分

- 【牡蠣の洗い方】
- ザルに牡蠣を入れ、塩を小さじ1(分量外)全体にまぶし、黒い汁(濁った汁)が出なくなるまで水洗いする
1. 牡蠣をAで軽く茹でる。茹で汁をペーパーで濾して取って置く。
 2. 玉ねぎは粗みじん、にんじん・じゃがいも・ベーコンは7ミリの角切りにする。
 3. 厚手鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。
 4. 玉ねぎが透き通ってきたら、にんじん・じゃがいも・ベーコン・バターを入れ炒め、小麦粉を振り入れて粉っぽさがなくなるまで炒め、Bを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
 5. 牡蠣と牡蠣の茹で汁・牛乳を入れ、塩・こしょうで味を調える。
器に盛りパセリみじんを散らす。
- 【ポットパイ】
6. 冷凍庫から出して10分ほど置いたパイシートを器より大きく伸ばし、器の上にかぶせ、卵黄を塗り、210度のオーブンで8分(パイシートにより異なる)焼く。



鶏もも肉の照り焼き～チーズのせ～

No.2

【材料】	2人分
鶏もも肉	1枚
塩	少々
こしょう	少々
油	大さじ1/2
酒	大さじ1
A) 砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
ピザ用チーズ	40g
もやし	100g
小松菜	30g
油	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】
*鶏もも肉は焼く1時間程前に冷蔵庫から出しておく。
*厚みがある部分は包丁を入れて厚さを均等にしておく。塩・こしょうをする。
*小松菜は3cmざく切りにする。
*もやしは洗っておく。
1. フライパンに油を敷き、中火で鶏肉を皮から焼く。焦げ目がついたら裏返して焼く。焦げ目がついたら、酒を振り入れ、アルコールを飛ばし、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
2. 鶏肉を取り出し、①のフライパンにAの調味料を入れ煮詰める。取り出した鶏肉は削ぎ切りにする。(火が通っていなかったら、フライパンに戻しAの照りをかけながら火を通す)
3. Aの調味料が煮詰まり照りが出てきたら鶏肉をフライパンに戻し、照りをからめてから火を止め、ピザ用チーズをのせてふたをする。
4. 別のフライパンに油を敷き、もやしと小松菜を炒め、塩・こしょうをする。

