



ホテルフジタ奈良
セールダルジャン
フランス料理

鶏もも肉のソテー 結崎ネブカ入り粒マスタードソース

材料(2人分)

鶏もも肉……………1枚(250gくらい)
結崎ネブカ……………2本

水……………100ml
チキンコンソメ
パウダー……………3g
ベーコン……………1枚

塩……………小さじ1
白ワイン……………大さじ1
オリーブオイル……………小さじ1
絹豆腐……………30g
粒マスタード……………7g
ネブカの煮汁……………大さじ1
ネブカの青い部分……………8g
しょうゆ……………少々



薄揚げ
豆苗
ネブカの青い部分
好みの分量で

レシピ

- 鶏肉をマリネ液に30分漬ける。
- ネブカの根を落とし、根元から10cmのところ切り分ける。
- 煮汁の材料を沸騰させ、ネブカの根元側を入れ、落とし蓋をして弱火で8分煮る。
- 鶏肉をマリネ液から取り出し、水気をとる。フライパンにオリーブオイルを入れ、皮から焼く(カリカリになるまで)。裏返し弱火で8分焼く。

- 【ソース】ネブカの青い部分はみじん切り、絹豆腐は裏ごしし、他の材料とともに混ぜ合わせる。
- 【付け合わせ】残ったネブカの青い部分を斜めの細切りにして、豆苗と水にさらした後、焦げ目を付けた薄揚げと、好みのドレッシングなどで合わせる。
- 鶏肉をカットし、写真のように盛り付ければ完成。



ワンポイント

- マリネ液に漬けることで鶏肉の臭みが取れる。
- 豆腐をなめらかにするほどソースの味が良くなる。

お店の情報

セールダルジャン

「ホテルフジタ奈良」内のレストラン。四季の移ろいを感じられる緑豊かな庭園を眺めながら、県産食材をふんだんに使った朝食や昼食が楽しめます。夕食は同ホテル内の和食レストラン「若草」で。



料理長
きたうら しんいち
北浦 伸一さん

所 奈良市下三条町47-1 ☎0742-23-8185 🌐www.fujita-nara.com/

結崎ネブカは こちらで!

奈良のうまいものプラザ



所 奈良市三条本町1-1
JR奈良駅構内1F
☎0742-26-0088
休 年中無休 時7時~21時
🌐www.narano-umaimonoplaza.com/

問 県マーケティング課 ☎0742-27-7401 FAX 0742-26-6211