

# 大和肉鶏のクリームシチュー ～大和茶風味～



## 作り方

- 鍋に分量の水を沸かし、煮出し用の袋に入れた大和茶(大さじ1)を入れ、火を止め蓋をして4～5分蒸らす。蒸らした後に袋を取り出す。
- 別の鍋に牛乳を沸かし、大和茶(大さじ1.5)を入れ、火を止め蓋をして4～5分蒸らす。
- 残りの大和茶はミキサーにかけて粉にする。
- ①の鍋に鶏肉を入れ、落とし蓋をして弱火で30分煮る(煮汁300mlほどを残しておく)。
- 鶏肉を取り出し、余分な水分を拭き取り、塩、こしょう、③の一部を全体にまぶす。
- 鍋にサラダ油を熱し、⑤の鶏肉を焼く。表面に軽く焼き色がついたら取り出し、鍋の余分な油を取り除く。
- ⑥の鍋にバターを入れ、玉ネギを加え、弱火でしんなりするまで炒め、ニンジン、ブナシメジの順に加えて弱火でさらに炒める。
- 火を止め、小麦粉を振り入れ、全体を混ぜ合わせる。再度火にかけ炒め、白ワインを加え、一煮立ちさせる。
- ⑧に④で残しておいた煮汁を加えて煮立たせ、アクを取り除く。ジャガイモと⑥の鶏肉を加え、弱火で10分煮込む。
- ⑨に②をこしながら加え、生クリームを入れ軽く混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- 器にごはんと⑩を盛り付け、仕上げ用の③を振りかけて完成!

### 調理のポイント

- 大和茶で煮ることによって肉の臭みをとれ、柔らかくなる。
- ジャガイモは煮崩れしやすいので後から加える。
- 牛乳茶をこすときに、絞らない。



## 材料(2人分)

- 大和肉鶏もも肉(4等分) …… 300g
- 玉ネギ(くし切り) …… 50g
- ニンジン(1.5cmの乱切り) …… 30g
- ジャガイモ(1.5cmの乱切り) …… 30g
- ブナシメジ(小房に分ける) …… 30g
- 大和茶(煎茶) …… 大さじ4
- 小麦粉 …… 10g
- バター …… 20g
- 水 …… 500ml
- 牛乳 …… 100ml
- 生クリーム …… 50ml
- 白ワイン …… 50ml
- サラダ油 …… 適量
- 塩、こしょう …… 適量

## レシピ考案者



NAFIC

フードクリエイティブ学科

よしかわ  
2年 吉川 もえさん



NAFICは、アットホームな雰囲気、食材から調理、提供までの流れが学べます。専門知識を持つ多くの講師からの学びで、食を広い視野で捉えられるようになりました。将来は、豊かな食を多くの人に届け、食の社会問題に向き合う料理人になりたいです。

## NAFIC オープンキャンパス開催! (要申込(先着)、申し込みは下記HPから)

### フードクリエイティブ学科

時6月19日(土)

模擬授業と農業実習を実施。模擬授業は「牛フィレ肉のロッシーニ風」の料理実演を、農業実習は実習農場を見学。



### アグリマネジメント学科

時6月27日(日)

午前/午後の部あり  
農業実習を実施(ナス・トマトなどの収穫体験予定)。



〒 県立なら食と農の魅力創造国際大学校(NAFIC) ☎0744-46-9700 FAX 0744-46-3370

🌐 www3.pref.nara.jp/nafic