



いちじくと鶏肉の 赤ワイン煮

鶏肉や野菜と一緒に
いちじくを皮付きのまま
丸ごと煮込んだ一品



●おいしく作るポイント●



POINT 1

鶏肉に塩味をしっかりと
しみ込ませることで美味
しさがアップします



POINT 2

いちじくの皮をあえて剥
かないことで、いちじく
の煮崩れを防ぎます

〈材料 (2人分) 〉

- 鶏もも肉 1枚 (約250g)
- いちじく 3個
- 玉ねぎ 1個
- ジャガイモ 1個
- オリーブオイル 大さじ1
- にんにく 1片
- バター 20g
- 赤ワイン 1カップ
- 水 1/2カップ
- ブイヨンキューブ 2個
- ローリエ 1枚
- 塩・こしょう 各少々
- クレソン 適宜

〈作り方〉

1. 鶏もも肉は半分に切って塩 (分量外) をしたら、
常温で約15分おく (point1)
2. いちじくは軸を切る。ジャガイモは皮を剥いて
食べやすい大きさに切って水にさらす。玉ねぎ
は8等分のくし切りにする
3. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で
熱し、香りがたったら、1の鶏肉を皮目から入れ
て焼き色をつける。ひっくり返して反対面も焼
いて取り出す
4. 余分な油をふき取ってバターを溶かし、玉ね
ぎ、水気を切ったジャガイモを入れて炒める
5. 赤ワインを入れて3の鶏肉といちじくを入れて
沸騰させ、水とブイヨンキューブ、ローリエを入
れて弱めの中火で蓋をして30分加熱する
(point2)
6. 塩こしょうで味をととのえて器に盛り付け、クレ
ソンを添える