

# カテェネ 農食ツアーリズム 「みかん」を使ったレシピ



## みかんと鶏肉の ハーブ風味

目にも鮮やかな  
オレンジ色のソースが  
鶏肉の旨みを引き出します



### ●おいしく作るポイント●



#### POINT 1

みかんは半分に切り、ビニール袋に入れて上からもむと、手を汚さずに搾れます



#### POINT 2

ハーブの風味が鶏肉に染み込むよう、弱めの中火でじっくり煮詰めましょう

### 〈材料（2人分）〉

- 鶏肉（もも肉） 2枚
- みかん 4個
- バター 40g
- 白ワイン 200ml
- 塩 小さじ1/2
- タイム 1～2枝（3g）
- バジル 10～12枚
- 飾り用タイム、バジル 各適量

### 〈作り方〉

1. 鶏肉をそれぞれ半分にとって、塩こしょう（分量外）をもみ込んで15分常温におく
2. みかんは皮をむいて果実を飾り用に6枚薄い輪切りにし、残りはビニール袋に入れて搾る（point1）
3. 鍋をあたためてバターを溶かし、1の鶏肉を両面焼き色が付くまで焼く
4. 3の鶏肉に2の搾り汁と白ワイン、塩を入れてタイム、バジルを加えて蓋をし、30分加熱する（point2）
5. 4の鶏肉を取り出して器に盛り、残りの汁は再び火にかけ、混ぜながら少しとろみがつくまで煮詰める
6. 鶏肉を5の鍋に戻してさっと温める。タイム・バジルを取り除いて皿に盛り付ける。2のみかんの薄切りと飾り用のタイム、バジルのせる