



ふしのくに
食の都 仕事人

地産地消
レシピ

「さわやか富士の鶏」の煮込み
イスキア風



さわやか富士の鶏は、脂身がしつこくなく、肉自体に臭みがないのが特徴。さらに低カロリー・高タンパク質、ビタミンEが豊富で、美容にも良い肉とされています。本来はウサギの肉を使うというイタリア・イスキア島の名物料理を、「ロザート」の笹俣江梨子さんにさわやか富士の鶏を使って作っていただきました。

■材料【4人分】骨なし鶏モモ肉400g、ミニトマト16個、オリーブオイル適量、ニンニク1片、白ワイン100cc、バジル2〜3枚、塩・白こしょう適量

■作り方 調理時間:20分

①鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩と白こしょうを振る。②フライパンにオリーブオイルとつぶしたニンニクを入れて熱し、香りが出たら①を加えて軽く焼き色をつける。③②に白ワイン、ミニトマト、手でちぎったバジルを加え、ふたをして火が通るまで蒸し焼きにする(5〜7分)。④塩・白こしょうで味を調える。⑤皿に盛り付ける。バジル(分量外)を飾り、お好みでオリーブオイルをかけて。

※ミニトマトは蒸し焼きする途中で崩れるようだったら取り出しておきましょう。

※バージンオリーブオイルを使うと、コクが出て風味が増します。

栄養価

【1人分】エネルギー:328kcal タンパク質:18.1g 脂質:23.2g 塩分:1.6g
(栄養価計算:県東部健康福祉センター健康増進課)

仕事人紹介



ささまた えりこ
笹俣 江梨子さん

料理教室を主宰後、郊外にイタリア料理の店「クチーナ クオーレ」をオープン。今年8月、三島駅近くに移転し、店名も変えた。野菜はできるだけ無農薬で地元のものを使うなど、えりすぐりの素材を使用。季節感あふれる料理からデザートまで、女性ならではの感性が光る。

「ROSATO(ロザート)」
三島市芝本町5-23
☎055(916)3956