



ふじのくに  
食の都づくり仕事人

# 地産地消 レシピ

## 鶏のこん太煮



しずおか  
食セレクション

こん太

(1月下旬～3月中旬)



ハウスで栽培される「こん太」は、静岡市清水区生まれのきんかん。実が甘く果皮が柔らかいので丸ごと食べられ、手軽なデザートとしても人気です。この食材を静岡市清水区「Bon Masuda」の増田慎一さんに料理していただきました。

栄養価(1人分)

エネルギー:568kcal たんぱく質:23.1g  
脂質:43.2g 食塩相当量:0.8g  
(栄養価計算:県賀茂健康福祉センター健康増進課)

### ■材料【2人前】

- こん太／2個
- 鶏モモ肉／250g(一口大にカットしておく)
- 玉ネギ(小)／1/2個(薄切りにしておく)
- 舞茸／35g
- おろしニンニク／1片分
- 塩・コショウ／少々
- 小麦粉／少々
- オリーブ油／大さじ2
- 白ワイン(辛口)／30cc
- 水／50cc
- 生クリーム／60cc

### ③のポイント

鶏肉は⑤でも火を通すので表面の小麦粉に焼き色が付いたら取り出してOK

### ⑤のポイント

しっかり煮詰めないと生クリームを合わせた際に分離してしまうので注意

### ■作り方【所要時間：約40分】

①こん太のヘタを切り落とし、くし切り(1/4)にしてタネを取り除く ②鶏肉の両面に塩・コショウをした後、全体に小麦粉をまぶす ③フライパンにオリーブ油大さじ1を引き、中火で②を皮目から焼く。余分な油はキッチンペーパーなどに吸わせる。両面に焼き色が付いたら取り出す ④フライパンを一度洗いオリーブ油大さじ1を引き、玉ネギ、舞茸、ニンニクに塩・コショウをして弱火で炒める ⑤玉ネギが半透明になってきたらフライパンに③を戻し①を入れ、白ワインを加えて煮る。白ワインが煮詰まったら水を加え、さらに煮詰める ⑥火を止めて生クリームを入れ、混ぜ合わせる。最後に塩・コショウで味を調えたら出来上がり!

作り方動画  
公開中!

YouTube



### 仕事人紹介

ますだ しんいち  
増田 慎一さん



神奈川県出身。大学卒業後、山梨県のペンションに就職。元帝国ホテルのシェフだったオーナーの下、フランス料理を学ぶ。2011年から静岡市に転居し市内のレストランで研さんを積むと、2016年に独立して「Bon Masuda」をオープン。オーナーシェフとして腕を振るう傍ら、子ども食堂や料理教室を積極的にやっている。

ボン マスダ  
Bon Masuda  
静岡市清水区江尻東1-3-15  
☎FAX 054(395)9655