

Easy Cooking

今月号は、レストランサルーテシェフ 三木 宏さんです。

Let's Cooking!!

- ① 乱切りにした人参を鍋に入れひたひたに水を入れ、砂糖大さじ1杯・バター大さじ2杯と塩胡椒を入れ、煮立ったら弱火にし煮詰めます。
- ② 4〜5枚にカットした鶏に塩・胡椒をし、鍋にバターとサラダオイルを入れ炒めます。両面にキツネ色が付いたら、取り出します。
- ③ ①の鍋にスライスした玉ねぎを入れ、茶色になるまで炒めたら、スライスしたマッシュルームを入れ、少し炒めたところに小麦粉を入れ混ぜ合わせます。
- ④ ②の鍋に鶏を加えてローリエ・ビールを入れ煮込みます。
- ⑤ 鶏に火が入りましたら、準備した人参を加え塩・胡椒で味を調えビールの苦味を消すためにほんの少し砂糖を入れます。



付け合わせ ポテトグラタン (1名様分)

- ① じゃがいもの皮を剥き1/2にカットし厚さ5mmに切り、変色しないように水を入れます。
- ② ニンニクはみじん切りにします。鍋にバターを入れニンニクを軽く炒めて、水を切ったじゃがいもを入れ軽く炒めます。牛乳を入れかき回しながら煮ます。(じゃがいもが煮崩れないように) 塩・胡椒をして少し深い皿に移し入れて、チーズを振って家庭にある魚焼きグリルに入れ焼き色をつけて完成です。



鶏のビール煮 ドイツ風 (1名様分)



材料・調味料

鶏(腿).....250g	砂糖.....4g
人参.....100g	塩.....2g
小麦粉.....4g	マッシュルーム.....2個
サラダオイル.....6cc	ローリエ.....1/4枚
玉ねぎ.....25g	バター.....10g
ビール.....155cc	胡椒.....少々



大西先生の栄養効果診断【ビール】

ビール煮は肉を一層やわらかくし、麦芽の苦味がちょっぴり大人の味をかもしだすドイツの家庭料理です。ビールは煮ることによりアルコール分が飛び、口当たりがよくなり、お子様やお年寄りの方にもおいしく召し上がれます。ホップには「ファストロゲン」という物質が含まれており、これは女性ホルモンと同じ働きをし、更年期障害など女性特有の悩みを改善する効果があると言われています。



管理栄養士
おおいしやすこ
大西 泰子
セントラルスポーツ(株)