



レシピ動画を公開中!
WEB限定レシピも。
「えるふぶらざNet」もご覧ください。
www.elfplaza.jp



里芋と若鶏の ディアブロ・グラタンソース

&

タコの温製サラダ

材料(2人前)

●里芋…1個 ●若鶏のもも肉…300g ●生クリーム…100cc ●塩…少々
●胡椒…少々 ●粉チーズ…小さじ1 ●イタリアンパセリ…適量 ●レモン…適量

[A]

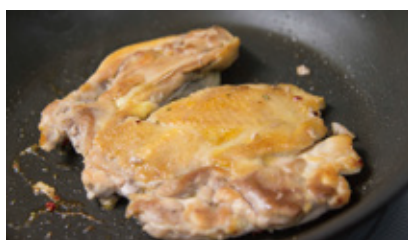
●ローズマリー…1本 ●鷹の爪…1本 ●レモンの皮…少々



1 鍋に生クリーム、下ゆでした里芋、塩、胡椒を加え、中火で煮る。一煮立ちしたらグラタン皿に移し、粉チーズをかけて200℃のオーブンで5分ほど焼く。



2 開いた若鶏のもも肉に、みじん切りにした[A]と塩、胡椒をまぶす。フライパンに油をひかずに、鶏の皮を下にして重石を乗せながら強火で焼き上げる。



3 皮側にしっかりと焼き色が付いたらひっくり返し、今度は重石を乗せずに軽く焼き色がつくまで中火で焼く。



4 お皿に①を盛り付けて、その上にカットした鶏肉を乗せる。お好みでイタリアンパセリとレモンを添えればできあがり。

👉 ここがPOINT!

重石を乗せて焼くと、パリッとヘルシーに!
ディアブロとは、皮をパリッと肉はジューシーに仕上げることです。鶏肉の上に重石(今回は水を入れた鍋で代用)を乗せて焼くことで、皮の表面がパリッと仕上がるのはもちろん、余分な脂が抜けヘルシーな味わいになります。



材料(2人前)

●真ダコ(足)…150g ●塩…少々 ●胡椒…少々 ●セロリ…1本
●ジャガイモ…1個 ●白ワイン…大さじ1 ●イタリアンパセリ…適量 ●レモン…1/2個

[B]

●塩…小さじ1/2 ●緑オリーブ…適量 ●酢…大さじ1 ●オリーブオイル…大さじ2



1 ボールに[B]、カットしたセロリ、イタリアンパセリ、レモン汁を入れてドレッシングをつくる。果汁を絞った後のレモンは取っておく。



2 鍋に水を入れ、セロリの皮、塩、白ワイン、果汁を搾った後のレモンを加えて一度沸騰させる。その後、火を弱め、タコを入れて2分ほどゆでる。



3 ジャガイモは丸ごとゆでてから皮を剥き、くし形切りにしたら180℃のオーブンで5分ほど焼く。



4 ①に一口大にカットしたタコと③を加えて、よく混ぜ合わせたらできあがり。

👉 ここがPOINT!

タコはゆでる際は、お湯の温度に注意!
タコをゆでるときに沸騰させてしまうと、かたい食感になってしまいます。煮立てないように注意を払いながらゆでることで、やわらかくプリッとした食感に仕上がります。



今回の
シェフ

福井市「carbonara Aggi
(カルボナーラ アギー)」シェフ
萩原光秋 さん

福井県福井市問屋町4-701 TEL.0766-26-6003

1969年福井県武生市生まれ。大阪あべの辻調理師専門学校卒業後、大阪のイタリア料理店ピアノ・ピアノなど計11年、イタリアに渡り1年の修業後、2001年にメイン料理を炭火焼で提供するなど地物食材をふんだんに使ったAggiを開店。