



●伊達鶏のラケ カブのグラタン添え (1)

【材料】 (4人前)

(伊達鶏のラケ)

鶏モモ肉	2枚
赤ワイン	200g
ハチミツ	30g
ニンニク	4g
生姜	2g
バター	15g
ローリエ	1/2枚

【下準備】

- ・鶏肉の両面に塩を振って15分くらい置いておく(室温に戻しておくとうい)※鶏肉から出た水分は焼く前に取る
- ・ニンニク、生姜(皮付きのまま)を薄くスライスしておく

* 写真は分量の3倍





●伊達鶏のラケ カブのグラタン添え（2）

【材料】（4人前）

（カブのグラタン）

カブ	220g
牛乳	180g
薄力粉	15g
バター	15g
生クリーム	15g
塩	適量

【下準備】

- ・カブを皮付きのまま、やや厚めにスライスしておく
- ・カブの葉はざく切りにしておく

* 写真は分量の3倍



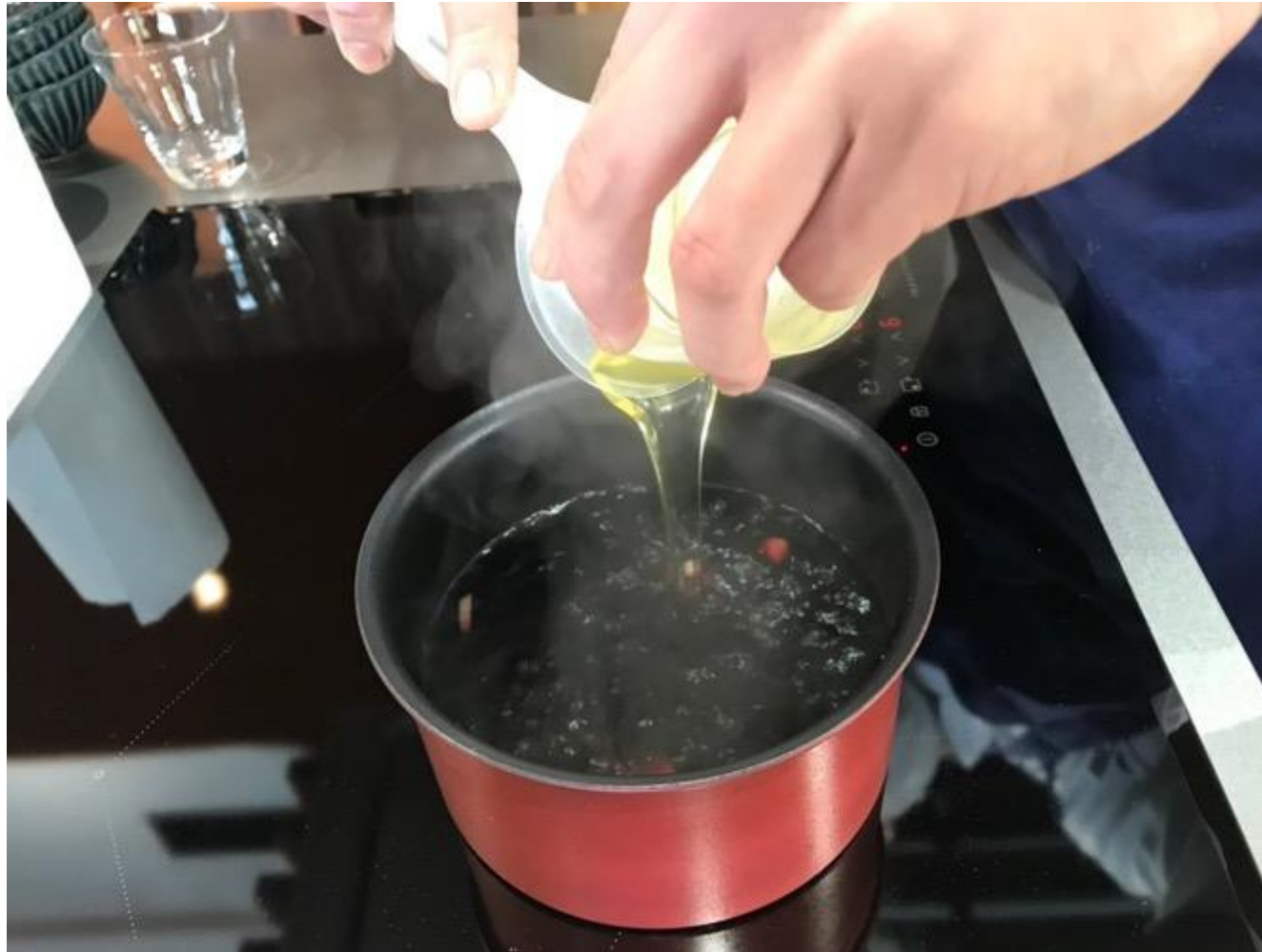
●伊達鶏のラケ カブのグラタン添え（1）



①赤ワインにスライスしたニンニク、生姜を入れ火にかけてアルコール分をとばす。



●伊達鶏のラケ カブのグラタン添え（１）



②①が沸いてきたらハチミツを加え、とろみがついていたら火を止める。
※ハチミツが入ると焦げやすいので注意



●伊達鶏のラケ カブのグラタン添え（1）



③フライパンに皮目を下にして鶏肉をソテーしていく(鶏肉から脂が出るので油は不要)
※皮にまんべんなく火が通るようにまだ生の状態の時にフライパンに押しつけてじっくり焼く。
火が通ってから押し付けて焼くと身が崩れ肉汁が出てしまっておいしく焼けないので注意。



●伊達鶏のラケ カブのグラタン添え（1）



⑤鶏肉の両面が焼けたら、一度フライパンから取り出す。フライパン内の油をキッチンペーパーでよく拭き取ってソースを入れ鶏肉を戻す。



●伊達鶏のラケ カブのグラタン添え（1）



⑥照りが出るまでソースを鶏肉にからめながら煮る。最後にバター(無塩)を入れソースを全体的にになじませる。



●伊達鶏のラケ カブのグラタン添え（１）



⑦食べやすいようにカットする。



●伊達鶏のラケ カブのグラタン添え（2）



①牛乳、生クリームを鍋に入れ、湧いてきたらカブを入れ少量の塩を加えカブが柔らかくなるまで(スプーンで切れる程度)煮る。



●伊達鶏のラケ カブのグラタン添え（2）



②カブが煮えたら、カブの葉も加えさっと煮る。



●伊達鶏のラケ カブのグラタン添え（2）



③②が煮えたら火を止め濾す（カブ、葉と煮汁に分けておく）



●伊達鶏のラケ カブのグラタン添え（2）



④別鍋にバターを入れ、溶けてきたら小麦粉を入れ炒める。



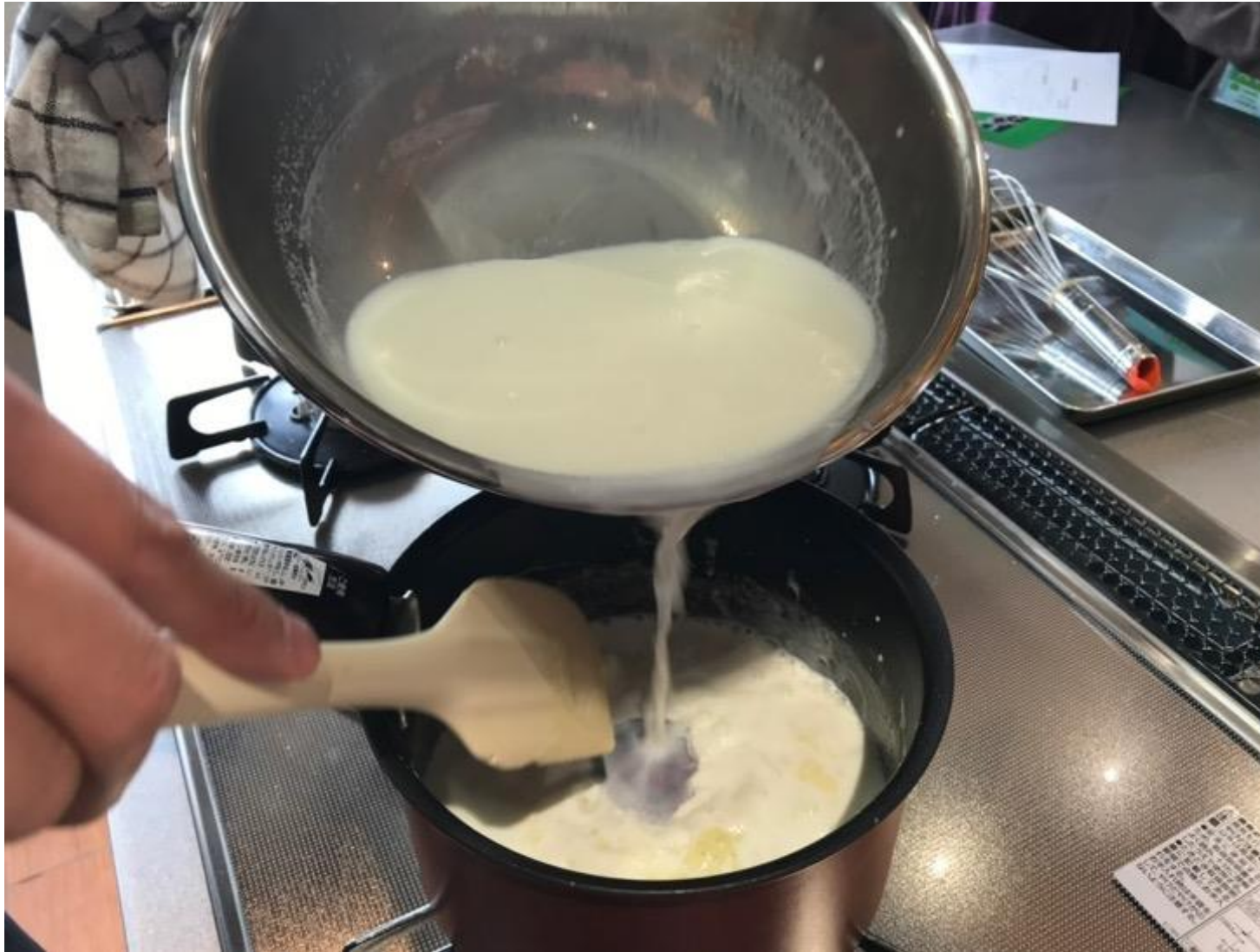
●伊達鶏のラケ カブのグラタン添え（2）



⑤バターと小麦粉が馴染んできたら(細かい泡が立ってきたら)



●伊達鶏のラケ カブのグラタン添え（2）



⑥③の煮汁を数回に分けて少しずつ入れなめらかなホワイトソースを作る。



●伊達鶏のラケ カブのグラタン添え（2）



⑦カブと葉を入れ少量の塩で味を整え、そこに⑥のホワイトソースを入れ混ぜる。



●伊達鶏のラケ カブのグラタン添え（2）



⑧グラタン皿に入れ、お好みでピザ用チーズをかけオーブンで焼く。



●伊達鶏のラケ カブのグラタン添え（2）



⑨出来上がり。ラケの付け合わせに皿に盛る。



●伊達鶏のラケ カブのグラタン添え（2）



⑨「伊達鶏のラケ カブのグラタン添え」完成！

