

鶏とレンコンのトマト煮込み バルサミコ風味



材料（4人分）

鶏もも肉	2 枚
レンコン	1 節
玉ねぎ	1 個
にんにく	1 片
大豆（水煮）	1 袋
トマト缶（カットまたはホール）	200g
バルサミコ酢	1/2 カップ
はちみつ	大さじ 1
ローリエ	1 枚
オリーブオイル	適量
塩、こしょう	適量
しょうゆ	適量

①

鶏肉を一口大に切り、塩、こしょうを振る。レンコンは皮をむき乱切りにして水にさらす。玉ねぎは皮をむいて、1.5cm 幅のくし型に切る。にんにくは半分になり、包丁でつぶす。大豆は水気を切って、さっと洗う。



POINT !

鶏もも肉はから揚げくらいの大きさが目安です。大豆は蒸したものを使用しても OK。にんにくはみじん切りにしても構いません。

レンコンは断面が白い方が新鮮。選ぶ時の参考にしてみてください。

②

鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱する。香りが立ってきたら、中火で鶏肉を皮目から焼く。玉ねぎ、レンコンを加え、さらに炒める。



POINT !

火をつける前にオリーブオイルを引いてから火をつけます。にんにくを焦がさないよう、弱火で熱するのがポイントです。レンコン、玉ねぎを入れたら、野菜に油を絡めるように炒めましょう。

③

強火にして、バルサミコ酢を鍋に入れて煮立たせる。アクを取り、トマト缶をつぶしながら加え、大豆、はちみつ、ローリエ、塩少々を加えて煮込む。水分がなくなり、とろみがついてきたら塩、こしょう、しょうゆで味を調える。



POINT !

はちみつはバルサミコ酢の酸味を和らげ、お肉を柔らかくする効果があります。くせのないアカシアを使うのがおすすめですよ。

ちょっとアレンジ

バルサミコ酢の酸味と赤ワインの風味が相性ピッタリ。ローリエは肉や魚の臭みを取り、香りとコクをアップさせる効果があります。ぜひ使ってみてください。

鶏もも肉は、豚肉やタラなどで代用してもおいしくいただけます。いろいろな食材でアレンジしてみてください。