



やわらか鶏肉のホワイトソ スがけ
にわとり

鶏のフルカセー

《材料》[4人分]

◆ 鶏胸肉・	(60g×4) 240g
◆ 牛乳	215cc
◆ 卵黄・	1個分
◆ レモン	1/4個
◆ バター	30g
◆ キャベツ	1/2個
◆ 塩	少々
◆ ホワイトペッパー	少々
◆ 薄力粉	大さじ2杯(18g)

弦斎の『食道楽』では…

中 「この料理は鳥や獣ばかりで
ありません、鯛でも比目でも白い
身の魚なら皆んな結構です。」

(冬の巻 第三百四十五 手軽料理)

《作り方》

①鶏胸肉を焼く

鶏胸肉に塩、ホワイトペッパーをして フライパンにバターを
とかし、焦がさないように表面のみを焼く(ミソラージュ※)。

②ホワイトソ スをつくる

鍋にバター(20g)と薄力粉を入れ、よく混ぜながら焦がさな
いように薄力粉を炒め、ルーブランをつくる。さらに牛乳を少
しずつ混ぜとかし、塩とホワイトペッパーで味を調整する。

③鶏胸肉を煮る

ホワイトソースに鶏胸肉を入れ、20分ぐらい煮込む。

④リエする(P11参照)

ホワイトソースから鶏胸肉を取り出してお皿に盛る。卵黄(1
個分 バター 10g) 牛乳(15cc)とレモン1/4個をしぼり、
ホワイトソースを少しずつ混ぜながらボウルへ移す。ソース全
体の1/2が移ったら鍋に一気にもどし、もう一度火にかけて
卵黄に火を通す。このソースをお皿の上の鶏胸肉にかける。

⑤野菜を添える

添え野菜として ゆでたキャベツをつける。ドレッシングはお
好みのものをかける。

※ミソラージュ:表面を強火で焼き、肉汁を出にくくすること。