

月イチ家庭科！9ジラジ クッキンググッド

～12月のレシピ Christmas Special～

チキングリル&パイ包みきのこチャウダー

【チキングリル】



材料（2人分）

鶏もも肉 2本
ローズマリー 1本
塩 少々
シナモンパウダー 少々
黒コショウ 少々
ハチミツ 小さじ1
オリーブオイル 大さじ1
ジャガイモ（男爵） 1個

【大事なこと】
食中毒予防のため、
野菜から調理しよう！
肉を切った包丁・まな板で
他の食材を切らないこと！
また肉を触った手で、次の
作業をしないように！
しっかり手を洗いましょう！

<作り方>

1. ジャガイモをバトン状に切り、水に塩を入れ煮崩れしない程度にポイルする。
→塩を入れることで沸点が高くなって早くポイルできるよ！
2. ミニトマトのへたを取り、裏返して十字に包丁を入れる。皮がちぎれないよう少しめくり、細かく切ったバターを置き、塩、コショウをしてオープン皿に載せる。
3. ローズマリーの葉をみじん切りして、塩・シナモン・黒コショウを合わせて調味料を作る。
4. 鶏もも肉の余分な水分をフキンまたはペーパータオルで取る。身ばなれ、火を通しやすくするために骨に沿って“く”の字に包丁を入れ、ハチミツを塗り3で作った調味料をまぶす。
5. フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、4の鶏もも肉の皮目をパリッとさせるまで焼く。表と裏面が、おいしそうなキツネ色になったらオープン皿に載せる。
→フライパンはそのままに。肉から出たうま味を6で使うよ！
→ハチミツを塗っているの、焼き過ぎに注意！
6. 鶏もも肉を焼いたフライパンで1の硬めに茹でたジャガイモをソテーし、オープン皿に載せる。残った焼き油を鶏もも肉の表面にかける。
7. 180℃のオーブンで、8～10分焼く。焼きあがったら盛りつけ！

【パイ包みきのこチャウダー】



材料（4人分）

きのこ 200g
（マッシュルーム・エリンギ・しいたけ・えのき）
玉ねぎ 50g
ニンジン 50g
ジャガイモ（男爵） 50g
ブロッコリー 1/4株
小麦粉 20g
ブイヨン 500cc
牛乳 300cc
生クリーム 100cc
塩・コショウ 適量
バター 適量
パイシート 市販のもの1枚

【ちょっとアレンジ】
広島産のカキを白ワイン
や酒でポイルして、
ふっくらしたカキを
チャウダーに入れても
オイシイよ！

<作り方>

1. きのこをきれいに掃除して適当な大きさに切り分け、バターでソテーする。
→きのこは、香りが減ってしまうので水で洗いません。
しっかり絞ったフキンで拭きましょう！
2. 玉ねぎ、ニンジン、ジャガイモは、すべて1.5cm角に切って鍋に入れバターでソテーし、小麦粉を振り入れて炒める。
3. 2の小麦粉をしっかり炒めたらブイヨンを注ぎ煮込む。煮込んだブイヨンの量が半分になったら、牛乳、生クリームを加えて煮込み、1でソテーしたきのこを加える。
4. 塩、コショウで味を調べ、茹でたブロッコリーを加え完成。
5. 器に盛り付け、少量の水で溶いた卵黄を器の縁に塗り、薄く伸ばしたパイ生地をかぶせる。パイの表面に、卵黄を塗る。
→卵黄を塗ることできれいな焼き色がつくよ！
→パイ生地は、薄く伸ばすときれいに焼きあがるよ！
6. 180～200℃のオーブンで焼く。
7. パイがドーム型に膨れ、焼き上がったら完成！

テーブルをコーディネートして
クリスマスムードを演出しよう！



監修：広島酔心調理製菓専門学校 玉澤雅宏（西洋料理実習教員）



大窪シゲキ
の9ジラジ

協賛 広島酔心調理製菓専門学校

第3木曜日放送！
21:10～21:15

「月イチ家庭科！9ジラジ クッキンググッド」
～DJ オオクボックスが広島酔心の実習室に突撃取材～