

若鶏のステーキ 米粉のトロトロきのこソース



考案：今井 寿（「タベルナ・アイ」オーナーシェフ）

■材料

鶏もも肉（約 200g）	2 枚	<ソース>	
塩こしょう	適量	お好みのきのこ（みじん切り）	150g
米粉	適量	玉ねぎ（みじん切り）	50g
		ベーコン（みじん切り）	30g
米油	適量	米粉	大さじ 2
クレソン	適量	チキンブイヨン	100 cc
レモン	適量		

■作り方

- ① 鶏もも肉は軟骨や余分な脂を除き、塩こしょうをふりかけ米粉をまぶす。余分な米粉ははらい落とす。
- ② フライパンに多めの米油を入れて熱し①を皮を下にして入れ、アルミホイルを被せて重しをのせ、皮がカリカリになるまで焼く。裏返して同じように焼き、両面が焼けたらクッキングペーパーで余分な脂を拭き取って、アルミホイルなどをかけて保温しておく。
- ③ フライパンの油を捨て、キッチンペーパーで軽く拭いてからもう一度米油を入れて熱し、みじん切りにしたきのこ、玉ねぎ、ベーコンを加えよく炒め、塩で味を調える。
- ④ チキンブイヨンに米粉を溶き、火を止めた③に数回に分けて加え余熱でとろみをつける。そこに粉チーズを加える。
- ⑤ ②を皿にのせ、その上に④をたっぷりとのせる。仕上げにクレソンとレモンを飾る。