



野木町地産地消メニュー



⑥1 チキンソテーと季節野菜のラタトゥイユ添え

調理時間 30 分



夏野菜を使ったメニューです。野菜は旬を迎えると栄養価が高まり、味も濃くなって美味しく味わえます。

食材と旬

ナス	7月～10月
ピーマン	7月～10月
たまねぎ	9月



【材料】

チキンソテー

鶏もも肉ぶつ切り	400g
塩麴(減塩)	40g
こめ油(またはオリーブオイル)	大さじ1

ラタトゥイユ

ナス	中3本
たまねぎ	1個
ピーマン	3個
トマト水煮カット缶	1缶(400g)
にんにく	小2かけ
ローリエ(または好みのハーブ)	1枚
水	1/4 カップ
こめ油	1/4 カップ
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① ポリ袋に大きめにぶつ切りにした鶏肉と塩麴を入れよくなじませる。
- ② なすは乱切りにし、塩ひとつまみを振り5分置きあく抜きをした後、ペーパータオルで全体の水分もよく拭いておく。
- ③ たまねぎは1cmのくし形、ピーマンは乱切りにする。
- ④ にんにくは、半分に切ってつぶす。
- ⑤ フライパンにナスを入れてから中火にかけ、水けがなくなったらこめ油 1/4 カップを少しずつ入れ、揚げ焼きにする。焼き色がついたらざるに取り、油切りする。フライパンの外側の油はよくふき取る。
- ⑥ ⑤のフライパンを中火にかけ、たまねぎとにんにくを炒める。しんなりしたら、ピーマンを加え炒め油が回ったら塩少々を振って回し絡める。
※にんにくをたまねぎと一緒に炒めることで、にんにくの香りを抑えられる。
- ⑦ ⑥に⑤のナスを戻し、トマト水煮缶 1/4 カップ、ローリエを加え、全体を混ぜて弱火にして 10～15 分ほど煮詰める。塩とこしょうで味を調えたらできあがり。
- ⑧ 別のフライパンにこめ油大さじ1を中火で熱し、火を止め、鶏肉を皮側を下にして置き中火にかける。動かさないで皮側に焼き目がついたら裏返し、フタをして弱火で5～6分蒸し焼きにする。麴がついていると焦げやすいので気をつける。