

ばんしゅうひやくにち

播州百日どり モモ肉のフリカッセ

材料（4人前）

播州百日どり モモ肉（30g カット）	24 個
玉葱（厚めのスライス）	1/2 個
マッシュルーム	4 個
ニンニクみじん切り	小さじ 2
サラダ油	30g
小麦粉	40 g
白ワイン	100 g
ブイヨン	600g
ローリエの葉	1/2 枚
生クリーム	200g
塩・胡椒	適量
※付け合わせ	
人参（拍子木切り）	16 本
インゲン（1/2 カット）	16 本
バターライス 又は パスタ 又はパン	適量



（作り方）

- ① 鶏もも肉は 30g にカットし、塩、胡椒した後、薄力粉（20g）をしっかりとまぶしておく。
玉葱は厚めのスライス、マッシュルームは 1/4 にカットする。
- ② サラダ油を入れたフライパンに鶏を入れ、色を付けないように弱火で表面にのみ火を通す。ザルにあげ、油を切っておく。
- ② ②のフライパンに②の油を小匙 1 杯分とニンニクのみじん切りを入れ香りが出るまで炒める。
さらに玉葱とマッシュルームを入れ、焦がさないように弱火で炒める。
しんなりしたら②の鶏モモ肉、月桂樹の葉、白ワインを加え、アルコールをとばす
- ④ ③にブイヨンを注ぎ、沸騰させ、アクを取りながら 20 分煮込む。
- ⑤ 水分が半分まで煮詰まり、濃度のついた状態になれば生クリームを入れて 5 分ほどさらに煮込む。
塩、胡椒で味を整える。
- ⑥ 皿に盛り、インゲン、人参を散らす。ライス、又はパスタ、又はパンを添える。

※「フリカッセ」とは フランスの家庭料理です。鶏肉、玉ねぎ、きのこなどを炒めて生クリームで煮込む料理を意味します。

生クリームなどの乳製品を使用するので、白い見た目が特徴です。主に鶏肉が使われますが、鶏肉以外にはうさぎ肉、仔牛子羊肉を使用することもあります。

※シチューとの違い 白い見た目の煮込み料理であるフリカッセは、シチューと似ている料理です。シチューとフリカッセの違いは、煮込む前に「肉を炒めるかどうか」です。フリカッセは肉を炒めてから煮込むので、旨味が肉の中に閉じ込められ、より肉のおいしさを楽しめます。フリカッセが「旨味を閉じ込めた肉を味わう料理」であることに対し、シチューは「スープを味わう料理」です。