

# おおいた冠地どり胸肉

## サフラン風味ソース煮、海老添え（4人分）



### 【材料】

冠地どり胸肉	2枚
→両面に塩、コショウする。	
サラダオイル	20g
エシャロット(みじん切りにする)	30g
(又は長ネギの白い部分)	
エリンギ茸	100g
バター	30g
小海老(全部皮をむく)	160g
白ワイン(又は日本酒)	100cc
牛乳	200cc
サフラン(大分県産)	20本
生クリーム	100cc

ブール・マニエ(下記を練り合わせる)	
ベースト状にしたバター、小麦粉	各15g
ブロッコリー(親指大)	12個
→塩ゆでし、水で冷ましざるに取る。	
チェリートマト(又はプチトマト)	12個
→へたを取り湯むきする。	
レモン汁	1/4個分位
ヌードル(又はやせうま)ゆでたもの	200g
ほうれん草	1束
バター	40g
塩、コショウ	少々

### 【作り方】

- 鍋を火に掛けサラダオイルを注ぎ、熱くなったら冠地どり胸肉を皮を下にして入れ、弱火にし蓋をして5～6分焼き(皮面に軽く色付いた状態)、裏返し1分位焼き取り出す。
- 鍋の油を捨て、弱火に掛けバター30gを溶かしエシャロットを2～3分炒め、エリンギ茸を加え更に2～3分炒め小海老を加える。小海老が赤くなったら冠地どり胸肉を戻し、白ワインを加え、一煮立ちしたら小海老を取り出し、液体を半量まで煮詰め牛乳を加え軽塩、コショウをし、蓋をして弱火で10分くらい煮る。
- 鍋を火に掛け、アクを取り、サフランを加えエリンギ茸の表面が出るくらいまで煮詰める。これに小海老を戻し、次にチェリートマト、ブロッコリー、生クリームを加え軽く煮立て、泡立て器を使いブール・マニエを煮溶かし、塩、コショウで味を調えたら火を止め、必要ならレモン汁を加える。
- フライパンを火に掛け温まったらバターを溶かしヌードル、ほうれん草を炒め塩、コショウで味付けする。
- 皿にヌードルを敷き、冠地どり胸肉と中の野菜を皿に盛り、③のソースを上からたっぷり掛ける。