

青森シャモロックむね肉のカツレツ

ハーブバターと柑橘の香り



材 料 (4 人 分)

- ・青森シャモロックむね肉・・・4枚
- ・卵・・・1個
- ・じゃがいも・・・2個
- ・ブロッコリー・・・4個
- 〈 ハーブバター用 〉
- ・無塩バター・・・200g
- ・パセリ (みじん切り)・・・6g
- ・タイム (みじん切り)・・・1g
- ・コショウ・・・適量
- 〈 ソース 〉
- ・オリーブオイル・・・適量
- ・タイム (みじん切り)・・・1枝

- ・小麦粉・・・適量
- ・パン粉・・・80g
- ・にんじん・・・1/2本
- ・レモン・・・1個

- ・エシャロット (みじん切り)・・・7g
- ・シブレット (みじん切り)・・・1g
- ・レモン汁・・・5ml

- ・オレンジの皮 (みじん切り)・・・1/4個
- ・レモンの皮 (みじん切り)・・・1/4個

調 味 料

- ・チキンブイヨン・・・200cc
- ・オリーブオイル・・・適量
- ・無塩バター・・・80g
- ・塩・コショウ・・・少々
- ・にんにく (みじん切り)・・・2g
- ・セルフィユ (みじん切り)・・・1g
- ・塩・・・適量

作 り 方

1. むね肉の皮を取り除き、むね肉の横から切り込みを入れ袋状にする。
2. オレンジの皮とレモンの皮はお湯でゆでてからみじん切りにする。
3. 常温に戻した無塩バター (200g) に残りのハーブバターの材料を全部混ぜ合わせる。
4. 1のむね肉に3のバターを詰める。
5. 小麦粉・卵・パン粉の順につける。
6. フライパンにオリーブオイルとバターを入れむね肉を焼く。
7. じゃがいもは乱切りにし塩湯でし、鍋に入れてバターと和える。
8. にんじん・ブロッコリーをブイヨンで煮て、火が通ったら鍋から上げ、ブイヨンを1/2まで煮詰め、味を調える。
9. レモンを1/4にカットする。
10. 皿に6と野菜をのせ、レモンを飾りつけ、むね肉の周りに煮詰めた8のソースをかける。
11. 鍋にオリーブオイルを入れ、オレンジの皮・レモンの皮・タイムも入れ、温める。温めたソースをむね肉の周りにかける。