

## 世界の台所（第5回）イタリア 2020年12月13日（日）

### Scaloppine al vino 鶏肉の白ワインソース煮

#### 【材 料】

##### ◆野菜スープ用（※4～5人分のスープ）

- ・玉ねぎ 中 1/2 個
- ・セロリ 中 1 本
- ・にんじん 中 1 本
- ・水 600ml
- ・塩 適量

#### 【材 料】 2人分（1つのフライパンで2枚焼く場合）

- ・無塩バター 30g 程度
- ・鶏ムネ肉 180g 程度 ※90g×2 枚
- ・強力粉 適量
- ・白ワイン（シャルドネ） 80ml ※美味しいものをご準備下さい
- ・塩 少々
- ・黒こしょう 少々
- ・パセリ 適量

#### 【作り方】

1. 最初に野菜スープを作っておく  
玉ねぎは皮をむき大きめに切る。  
セロリは適当に切る。  
にんじんはキューブに切る。
2. 水 600ml と 1 の野菜を全て鍋に入れて、**強火で沸騰させながら蓋をして 20 分程度煮る。**  
20 分たったら、塩を入れ、更に 5 分程度煮る。味をみて塩で調整  
**ポイント**→沸騰後に弱火にしない。野菜のエキスを抽出するため  
出来上がったら、ざるにあけてスープを取り出し 鍋に戻して 蓋  
をしておく
3. パセリはみじん切りにしておく。
4. 鶏肉の皮を取り、1cm 程度の厚さにスライス（削ぎ切り）する。
5. 4 を中心から外側へ伸ばすように叩いて、平らにのぼす。  
**ポイント**→肉叩き（平）を用い、鶏肉とまな板を常に水で濡らしながら 身を崩さないように  
注意しながら均等に叩き伸ばす。（5mm 程度）
6. 強力粉を平らなバット等を広げる。
7. バターをフライパンに溶かす。
8. 鶏肉に強力粉をつけて、フライパンに入れる。
9. （鶏肉を）片面 40 秒～1 分程度ずつ 両面焼く。  
**ポイント**→うっすらと焼き色がつくと良いが、焦がさないよう  
常に様子を見ながら焼く。
10. 白ワインをフライパンに入れ、塩、黒こしょうを入れる。20 秒ほど蓋をして、ワインのアルコ  
ールをとばす。
11. 野菜スープをおたまですくいフライパンに加え、スプーンなどで  
鶏肉にソースをかけながら 10 分程度クリーム状になるまで焼く。  
**ポイント**→液体の変化を見極めながら、とろりとしたクリーム状  
になったら火を止めて、パセリをちらして仕上げる。

