



ふじのくに  
食の都づくり仕事人

# 地産地消レシピ

## 駿河シャモの南フランス風ソテー



鶏本来のおいしさを求めて開発された静岡産の地鶏「駿河シャモ」を南フランス料理の特長であるオリーブ、トマトなどを使って仕上げた香り高い一品を静岡市のフレンチレストランめ・まんま Bien Mangerの五島励さんに聞きました。

**材料【4人分】** 駿河シャモのモモ肉 600g、塩 10g、コショウ 適量、オリーブオイル 大さじ1、バター 10g、ローズマリー 適宜 [ソース/トマト中2個、グリーンオリーブ・ブラックオリーブ 各8粒、レモン汁 1/4個分、ニンニク 2片、オリーブオイル 大さじ4、塩・コショウ 各適量]

**作り方** 所要時間:25分

①肉に塩、コショウを振り5分ほど置き水分を抜いた後、表面に刻んだローズマリーを付ける。②フライパンを熱しオリーブオイルとバターを入れ、①の皮面を下にして10分ほど中火で焼いたら火を止めて肉を裏返し、中まで火が通るように5分ほど余熱で焼き上げる。③別のフライパンを熱しオリーブオイルを引いて弱火にかけ、刻んだニンニクを入れる。香りが出たら湯むきし乱切りにしたトマトとオリーブを加える。軽く塩、コショウをした後レモン汁を入れ3分ほどあえながらソースを作る。④皿に盛り付けローズマリーをのせて出来上がり。

**ポイント 1.**①で肉から出た水分をペーパーなどで拭き取る事と②で火をじっくり入れる事で一般の鶏肉でも駿河シャモのような風味や歯応えを楽しめます。  
**2.**付け合わせにはインゲンのバターソテーやジャガイモの素揚げなどをお好みで。

**栄養価** 【1人分】 エネルギー:493kcal タンパク質:25.2g 脂質:39.7g 塩分:3.1g

### 仕事人紹介



五島 励さん

旬の素材を集め、その全てを使い切るというフランス料理の神髄にこだわる「め・まんま Bien manger」のシェフ。青森県出身、東京の調理師学校卒業後、都内で修業を重ねた後1981年静岡へ。店名は「おいしいご飯」を意味する東北弁とフランス語から。

め・まんま Bien Manger

静岡市葵区瀬名4-9-1 ☎054(264)2341