



食の都づくり仕事人

地産地消レシピ

レッドオーレとチキンの甘酸っぱいソース煮



砂地のハウスで栽培され、甘味が強くフルーツ感覚で食べられる「レッドオーレ」。この食材を「ホテルセンチュリー静岡ザ テーブル」の福本泰弘さんに料理していただきました。



レッドオーレ  
(9月上旬～6月下旬)

栄養価【1人分】  
(ソース半量で計算)

エネルギー:502kcal たんぱく質:18.2g 脂質:36.4g  
食塩相当量:0.6g(栄養価計算:県西部健康福祉センター健康増進課)

■材料【1人前】 鶏モモ肉100g、塩コショウ少々、**[A]**レッドオーレ5個、オリーブオイル大さじ1、ニンニク1/2片(みじん切り)、ショウガ2g(みじん切り)、白ワインビネガー50cc、グラニュー糖1g、**[B]**ニンニク1/2片、タカノツメ1/2本、タイム1本、ライプ(黒)オリーブ1/2粒、**[C]**レッドオーレ1個(半分に切る)、白ワインビネガー20cc、白ワイン50cc、オリーブオイル大さじ1、白ネギ3g(みじん切り)、**[D]**イタリアンパセリ2～3枚(荒みじん)、オリーブオイル小さじ1

■作り方 所要時間約40分 ①鶏肉に塩コショウを振り20分ほど置く ②**[A]**のレッドオーレを皮付きのまま1/4に切りフードプロセッサーにかける ③鍋に**[A]**のオリーブオイル、ニンニク、ショウガを入れ軽く炒めたら②を合わせ中火で煮る ④別の鍋で**[A]**の白ワインビネガーとグラニュー糖を火にかけて半分くらいまで煮詰める ⑤③と④を合わせ、ペースト状になるまで煮たらソースの完成 ⑥常温のフライパンに**[C]**のオリーブオイルと**[B]**を入れ火にかける。香りが出てきたら**[B]**は取り出し、残ったオイルで①と**[C]**のレッドオーレを焼く ⑦鶏肉に焼き色が付いたら**[C]**の白ワインビネガーと白ワインを加え強火で飛ばし、蓋をして170℃のオーブンで6分加熱 ⑧鶏肉に火が通ったら⑤を半分ほど合わせて軽く煮込み、白ネギを加え塩コショウで味を調える ⑨お皿に⑧と取り出した**[B]**を盛り、**[D]**をかけたなら出来上がり!

⑧のポイント：余ったソースはパンに塗って食べても◎

## 仕事人紹介



福本 泰弘さん  
ふくもと やすひろ

長崎県佐世保市出身。「日本平ホテル」「北海道ヤマハリゾート」などを経て、平成9年から「ホテルセンチュリー静岡」勤務。同ホテル洋食調理料理長。食材の味を大切に、卓越したフレンチの技で客を魅了する。

ホテルセンチュリー静岡  
ザ テーブル  
静岡市駿河区南町18-1  
ホテルセンチュリー静岡1F

☎ 054(289)6410

FAX 054(289)6408

作り方動画  
公開中!

YouTube

