

1月の給食献立より

- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・鶏肉のフリカッセ
- ・コンソメスープ
- ・りんご

1月24日から30日までは、学校給食週間です。香川県の郷土料理や地場産物の他、高松市の姉妹都市（セント・ピーターズバーグ市：アメリカ合衆国、トゥール市：フランス）、友好都市（南昌市：中国）の料理を取り入れています。



鶏肉のフリカッセ(4人分)

鶏肉	200g	
白ぶどう酒	大さじ1	
たまねぎ	中1/2個	
しめじ	1/2パック	
マッシュルーム	2個	
パセリ	1房	
にんにく	1かけ	
サラダ油	小さじ1	
ホワイトソース	小麦粉	10g
	バター	小さじ1
	サラダ油	小さじ1
	牛乳	80cc
湯	80cc	
チキンコンソメ	小さじ1/2	
塩	適宜	
こしょう	適宜	
生クリーム	小さじ1	

「鶏肉のフリカッセ」は、トゥール市があるフランスの家庭料理の一つです。

「フリカッセ」(仏 fricassée)とは、乳製品を使って煮込んだ白い煮込み料理です。牛乳や生クリームで具材を煮込んだフリカッセは、フランスのおふくろの味とも言え、各家庭でアレンジされ、カレー風味やトマト味になったフリカッセもあります。

シチューとよく似ていますが、シチューはどちらかと言えばスープを味わう料理で、フリカッセは、肉を炒めて煮込むことで旨味を中に閉じ込め、肉の味をよりおいしく味わえる料理となっています。



鶏肉のフリカッセ(作り方)

- ① 鶏肉は、一口大にそぎ切りにして、白ぶどう酒で下味をつけておく。
- ② たまねぎは薄切り、マッシュルームは5mm くらいの厚さにスライス、しめじはほぐしておく。にんにく・パセリはみじん切りにする。
- ③ バター、サラダ油を熱し、小麦粉を加えて弱火で炒め、牛乳を加えて煮溶かしホワイトソースにする。
- ④ サラダ油を熱し、にんにくを入れて炒め、香りが出たら鶏肉を加え炒める。
- ⑤ 玉ねぎを入れて炒め、さらにしめじ、マッシュルームを加え炒める。
- ⑥ 湯とコンソメを入れて煮込み、鶏肉に火が通ったら、ホワイトソースを入れ、塩、こしょうで味を整える。
- ⑦ 仕上げに生クリームを加え、みじん切りのパセリを散らす。

白く仕上げるために玉ねぎを炒める時に焦がさないように気をつけましょう。

ホワイトソースを作らず、鶏肉・きのこを炒めた後、小麦粉を振り入れて軽く炒め、湯をいれて煮込み、牛乳を加えてさらに5分ほど煮ると手軽に作ることが出来ます。