



食の都 仕事人

地産地消

レシピ

鶏のエーグルドゥース 「JA伊豆太陽ハウスみかんスープ仕立て」



栄養価
【1人あたり】

エネルギー:405kcal たんぱく質:17.7g
脂質:25.6g 食塩相当量:0.9g
(栄養価計算:県東部健康福祉センター健康増進課)

ハウスみかん発祥の地・東伊豆の「JA伊豆太陽ハウスみかん」は妥協しないこだわりの栽培方法で生産された高品質なみかんです。この食材を、下田市「CAFE CHITOSEYA」の中村直樹さんに料理していただきました。

■材料【2人前】JA伊豆太陽ハウスみかん(2個)、鶏もも肉180g(一口大に切り塩・コショウを振っておく)、ズッキーニ(スライスしておく)150g、タマネギ(みじん切り)20g、ニンニク(みじん切り)5g、みかんジュース(果汁100%)1/2カップ、ハチミツ大さじ1、バター5g、レモン1/2個、オリーブオイル大さじ1、塩・コショウ少々

■作り方所要時間:約30分 ①みかんの皮を剥き、皮を千切りにする。実は乱切りで8等分くらいの大きさに ②オリーブオイルを入れたフライパンを熱したら、鶏肉を皮側から強火で焼き、両面に焼き目が付いたらバットに取る ③タマネギとニンニクのみじん切りを②の油が残ったフライパンに入れ弱火で炒める ④③にみかんジュース、みかんの皮を入れたら中火で煮立たせ、みかんの実、ハチミツ、バターの順に入れる ⑤鶏肉を加えお好みの汁気になるまでスープを煮詰めたらレモンを絞る ⑥オリーブオイルを入れたフライパンを熱したら、ズッキーニに塩・コショウをして中火でソテーする ⑦⑤と⑥を盛り付け最後に塩・コショウで味を整えたら出来上がり!

ポイント

・みかんの皮の苦味を出したくない場合は湯がいておくとマイルドになります

①のポイント

・ハチミツを使うとスープにコクが出ます

④のポイント

作り方
動画
公開中!
YouTube



仕事人 紹介



なかむら なおき
中村 直樹さん

河津町出身。実家が民宿を営んでいたこともあり地元食材を知り尽くす。東京の香水会社で輸入代行の仕事を経験後、カフェ経営のために帰省。バガテル公園内のカフェに勤務し、調理などを学んだ後、2011年7月に独立開業。ジャンルにこだわらないオリジナルメニューで客の舌を唸らせる。

「CAFE CHITOSEYA」

下田市東本郷2-1-17 外岡ビル1F-B
☎0558(27)0387
🌐http://39chitoseya.com/