

9月はハチミツ



<鶏もも肉のソテーハニーマスタードソースをのせたナポリタン>

材料：2人前

鶏もも肉	400g
塩、こしょう	少々
はちみつ	小さじ2
白ワイン	大さじ2
フンドヴォー	300cc
粒マスタード	大さじ1
無塩バター	10g
レモン汁	大さじ2
EXオリーブオイル	大さじ2
イタリアンパセリ	少々
ニンニクみじん切り	少量
スパゲッティー	160g
ケチャップ	大さじ2
玉ねぎ	1/5個
ピーマン	1個
マッシュルーム	2個
塩、黒胡椒	少々



下準備： パスタ用のお湯を沸かしておく。

1. 鶏もも肉は脂の部分をそぎとりきれいにして2等分し塩、こしょう。フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ中火にかけ、フライパンをよく温め皮目から入れ肉を動かさなくて綺麗な焼き目がついたらペーパータオルでたった油を吸い取り、肉を裏返しはちみつを入れてからめ白ワイン入れ強火にしてからめ、フンドヴォーを入れ煮詰めながらからめ、肉を返しながら中火から弱火の間で10～15分くらい火 加減を調節しながら煮ていく。マスタードを加え弱火にしてレモン汁様子を見ながら加える。鶏肉をスライスしておく。
2. パスタは沸騰したお湯に1%の塩を加え袋表示よりも2分くらい長めにゆで上げる。ゆでている間にピーマンは二つに割種とワタを取り千切り、玉ねぎは1cm弱のくし切り、マッシュルームはいしづきを少し切り取り薄切りに。
3. 強火にかけたフライパンにオリーブオイル大さじ1、にんにく少々と野菜を全部入れしんなりするまで炒め茹で汁を少し加え、十分に湯切りした麺を入れ強火にしトマトケチャップを入れよく混ぜバターを加えてコクをだし火を止めて塩、黒胡椒を加える。
4. 皿にパスタを盛りつけスライスした鶏肉をのせ煮汁を少しかけ、EX オリーブオイル、手でちぎったイタリアンパセリをのせ黒胡椒をかけ完成。

ポイント：鶏肉は身の部分を焼きすぎないように気を付けると柔らかく仕上がる。

<はちみつ香る梨の冷たいスープ バニラアイス添え>

材料 2人前

*スープ用

梨	2個
はちみつ	大さじ1
EX オリーブオイル	小さじ1
ミント	少量
市販のバニラアイス	適量

*付け合せ梨

梨	1個
グラニュー糖	大さじ2
無塩バター	5g
ラベンダー	少々



準備；ボールに氷水を用意する。

1. 付け合せの梨はピーラーで皮をむき8つ割にし中心の部分を切り取りそれぞれ3等分に切る。
2. フライパンを中火にかけグラニュー糖を入れ煙が出てきたら弱火にしキャラメル状になってきたところで梨を加え強火にしてよくからめてバターを加え、さらに3～4分フライパンを動かしながらからめて火を止めバットにうつし粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やしておく。
3. スープ用の梨はピーラーで皮をむき1口大に切ってミキサーに入れよく回し、はちみつを加え、オリーブオイルを加えてさらに回し氷水を張ったボールにボールを重ね梨のスープを入れよく冷やしておく。
4. 少し深めの皿にスープを注ぎアイスクリームを真ん中に置き付け合せの梨を飾り残ったキャラメルソースをかけミント、ラベンダーを添えて完成です。

[Youtube](#) でも番組をご覧いただくことができます。

