



第39回

鶏もも肉の
バスク風トマト煮



材料(2～3人分)

鶏もも肉(人数分に切る) : 260g

A 玉ネギ: 80g 浜松パワーフード
赤パプリカ: 50g 浜松パワーフード
黄パプリカ: 50g 浜松パワーフード
ニンニク: 1～2片

薄力粉: 適量

サラダ油: 適量

白ワイン: 30ml

ホールトマト: 200g (液体も含む)

B 水: 400ml
チキンコンソメ: 7～10g
塩: 5～7g

塩コショウ: 少々

オリーブオイル(仕上げ用/お好みで)
: 10ml

作り方【調理時間: 40分程度】

- ① 鶏もも肉を軽く叩く。玉ネギは縦半分
に切り、さらに横半分に切り、1mm幅に
切る。パプリカは縦2mm幅に切る。ニン
ニクは軽くつぶす。
- ② 鶏もも肉の両面に薄力粉をまぶし、フ
ライパンにサラダ油を入れ、弱中火で
皮目は濃いきつね色、肉は薄い焼き目
がつくくらいまで焼く。焼けたら取り
出し、塩コショウをかける。
- ③ フライパンについたカスをクッキング
ペーパーで少し拭き取り、そのフライ
パンにAとサラダ油を入れて弱中火で
3分ほど焼く。
- ④ しんなりしてきたら白ワインを入れ、アル

コール分が飛ぶまで加熱する。手で軽く
つぶしたホールトマトとBを入れて強
火で沸かし、沸いたら弱中火にする。

- ⑤ ②を1口大に切り、④に入れておよそ
15分煮込む。少しとろみがついてきた
ら塩コショウで味を調べ、仕上げにオ
リーブオイルを入れて軽く混ぜる。

POINT

今回は、早く火を入れるために鶏もも肉
を切ってから煮ていますが、一枚肉のま
までも大丈夫です。その場合は10分くら
い煮込み時間を延ばしてください。

- ⑥ お好みの付け合わせ野菜の上に⑤を盛
りつけたら完成！

～今月のパワーフード～

パプリカ



緑色のピーマンに比べて、赤色のパプリ
カはカロテンとビタミンC、黄色のパプ
リカはビタミンCが豊富です。日本で流
通しているパプリカは輸入品が多くを
占めますが、浜松でも
生産されており、地元
野菜を扱う店に並び
ます。



レシピ提供者からひと言

鶏もも肉のレシピですが、手羽先や手羽元でもおいし
く召し上がれます。また、今回の掲載写真では、夏に旬
を迎える浜松産ズッキーニとナスのソテーを添えま
した。ジャガイモなどを使っても良いと思います。

レシピ提供者

THE BRASSERIE 料理長 田中 宏 さん

県立浜松商業高等学校卒業後、東京
の老舗レストランへ。フレンチ、イ
タリアン、和食を経験し、10年前に
帰郷。現在に至る。



新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関するお知らせ

Q 熱やせきなどの症状がある
場合は、どうすればいいです
か？

A まずは、「かかりつけ医」に電
話で相談しましょう。

「かかりつけ医」がない場合
は、新型コロナコールセン
ターで相談ができます。電話
をするとメッセージが流れ
ます。メッセージの後に「1」
を押すと、相談ができます。

浜松市新型コロナコールセンター(電話相談)

☎0120-368-567 (無料) ※メッセージの後に番号ボタンを押す



番号	問い合わせメニュー	受付時間
1	発熱等受診相談センター 熱やせきなどがあり、感染が心配な人の相談	24時間 毎日つながる
2	新型コロナにかかった人の体調不良について 家で病気を治すときに、体の状態が悪くなった場合など	

※療養証明書の発行など、体調不良以外の問い合わせや相談は、生活衛生課(☎453-6118)へ