



みんなで作ろう！ フランスの料理

～ココット オ プーレ (cocotte au poulet) ～

フランス語で、ココット (cocotte) は「鍋」、プーレ (poulet) は「若鶏」を意味します。フランスでは冬の夕食時によく食べます。ベシャメルソースに似ていますが、牛乳なしで粉とバターを炒めてつくります。次の日にもう一度温めて食べるとさらにおいしいでしょう。

<材料 (4名分)> 所要時間約 60 分

・鶏肉 (手羽元)	12 本
・玉ねぎ	1 個
・じゃがいも	6 個
・人参	4 本
・チキンコンソメ	1 個
・バター	100g
・塩	10g (適宜)
・こしょう	12g (適宜)
・薄力粉	120g



<作り方>

- ①鶏肉と少量のバターをなべで炒める。
- ②別のなべにバター、玉ねぎを入れて色付くまで炒め、その後薄力粉を入れて炒める。
- ③上記②に熱湯を鍋の半分ぐらいまで入れ、人参、上記①とコンソメを加えて約 40 分煮る。
- ④上記③にじゃがいもを入れ、約 20 分 (煮崩れしないように、じゃがいもの大きさによって入れる時間を変える) 煮る。
- ⑤塩、こしょうで味を調べ、できあがり。