

■鶏肉のテリーヌ



●材料 2人前 371cal (1人前)

鶏もも肉	200g
ベーコン	30g
玉ねぎ	100g
にんにく	1片 (みじん切りで大さじ1程度)
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	70cc
水	70cc
ローリエ	1枚
塩、こしょう	少々

*材料の量はお好みに合わせて調整ください

●作り方

- ①鶏肉は脂、皮をとり、ぶつ切りにする（皮は後で使用するので残しておく）
玉ねぎ、ベーコンは薄切り。
- ②フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくをいれ弱火でガーリックオイルを作り、肉をいれ中火でいため、肉に火がとおたら、皮をいれてさらにいためる。
- ③次にマネギとベーコンをいれてさらに炒め、玉ねぎが透き通った状態になったら白ワインをいれて、水気をとばすように煮込む。
- ④ワインの水っぽさがなくなったら、水と、ローリエとコショウをいれ分がなくなるまで8～10分程度煮込み火を消し、ローリエを取り除き、荒熱をとって、フードプロセッサーでペースト状にし、最後に塩コショウで味を、型にラップをしき、具材をいれて、表面をラップでくるみ重石をして冷蔵庫で冷まし固める。（3時間から半日程度）

*ポイント

型はお好きな型で作ってください。今回は小さなパウンド型で固めましたが、小さな器で個別に固めても大丈夫です。器の隙間がある場合はキッチンペーパーや布で隙間をうめて、上から重いものをのせて、しっかりと固めてください。パーティメニューの前菜として、前日に準備できるお料理です。また、固めずに器にしっかりとつめて冷やすだけで、リエットとしても。サンドイッチの具材としても利用できるのも、粒マスタードをぬり、テリーヌをはさみ切り分けてからフライパンで両面を焼いた形にすると、表面が乾燥しないので、時間がたっても美味しくいただけます。フードプロセッサーがない場合は、粗熱をとったものをまな板等の上で包丁等でしっかりと細かくたたきしっかりと重石をして固めてください。ペースト状ではない食感も楽しめます。