

和風アボカドグラタン

江 角 友 香

材料・分量 (4人分)

鶏モモ肉	200g	バター(有塩)	20g
玉葱	1玉	薄力粉	大さじ4
マカロニ(乾燥)	50g	顆粒コンソメ	小さじ1
ブナしめじ	100g	牛乳	400ml
アボカド(完熟)	1個	合わせ味噌	大さじ1
人参	1/2本	塩	適量
サラダ油	大さじ1	こしょう	適量
生姜(すりおろし)	大さじ1	とけるチーズ	適量
醤油	大さじ1	きざみのり	適量
みりん	大さじ1		

作り方(時間:50分)

- ① 鶏モモ肉は一口大に切る。玉葱は1cm角の色紙切りにする。マカロニは袋の表示通り茹でる。ブナしめじは石づきを取って分解する。アボカドは種と皮を取り、粗くつぶす。人参は皮を剥いで一口大に切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ② フライパンを熱し、サラダ油をひいて鶏肉を焼く。表面が焼けたら生姜、醤油、みりんを加えて味付けする。焼けたら取り出す。
- ③ フライパンを拭いて、バターを溶かし、玉葱とブナしめじをじっくり炒める。
- ④ 鍋に②と③を入れて、薄力粉を大さじ1ずつ加え、その都度混ぜる(火は点けない)。
- ⑤ コンソメ、牛乳を加えて弱火で煮込む。底から混ぜるようにして混ぜながら、トロミがついたらアボカドとマカロニ、人参を加えて混ぜる。
- ⑥ 火を止めて、味噌を溶かして、塩とこしょうで味を整える。
- ⑦ 器に盛り、チーズをのせる。
- ⑧ 200℃で予熱したオーブンで焼き色がつくまで焼く(約10分)。
- ⑨ 食べる前にきざみのりをのせる。

セールスポイント

鶏肉を醤油・みりんの下味をつけることで、和風のホワイトソースに合うようにしました。

アボカド・味噌を加えることで、濃厚な味わいになります。刻みのりを散らすのがアクセント。

この方法で作ると、ホワイトソースがダマになるという失敗はしません。