



プーレアロランジュ

材料 1人分	
<鶏をさばく場合> 若鶏(丸鶏・中抜き)	<動画パート1>から始める場合 1羽(むね肉、1枚のみ使用)
<鶏をさばかない場合> 鶏むね肉	<動画パート2>から始める場合 1枚(常温に戻しておく)
塩	少々
胡椒	少々
油	少々
オレンジ	1個
A グラニュー糖	小さじ1/2
A 水	150ml
B グラニュー糖	10g
B 水	少々
赤ワインヴィネガー	15ml
グランマルニエ	少々
チキンブイヨン	120ml フォンドヴォライユやフォンドボーでも可
無塩バター	5g 使用する直前まで冷蔵庫で保管
* 作り方2でオレンジのしぼり汁が50mlより少なかった場合、足りない分はオレンジジュースを使用します。	
調理器具	
<動画パート1>	<動画パート4>
まな板	鍋
包丁	ポウル
バット(または皿)	スパチュラ(耐熱のもの)
	スプーン
<動画パート2>	ホイッパー
まな板	
ピーラー	<動画パート5>
包丁	バット(または皿)
スクイザー	フライパン(蓋つき)
計量カップ	トンガ
こし器(ザルまたは茶こし)	アルミホイル
ポウルやバット	スパチュラ(耐熱のもの)
<動画パート3>	<動画パート6>
鍋	まな板
菜箸	包丁
ザル	菜箸
ポウル	トンガ
スプーン	スプーン
スパチュラ(耐熱のもの)	ふきん(またはキッチンペーパー)
	盛付け皿
作り方	
1	鶏を4つ取りにする。まず、もも肉を取り外し、むね肉も取り外す。むね肉はさきみを取り出し、手羽元を残して手羽先を取りはずす。2枚のむね肉に残った根元の骨の周りをきれいにし、余分な皮や脂肪を取り除いてプーレアロランジュに使用できる状態にする。残ったむね肉は骨を取りはずし、いわゆる「むね肉」の状態にする。
2	オレンジの皮をピーラーで白い部分が入らないように皮をむき細めの千切り(ジュリエンス)にする。オレンジの実を3つ房取り(カルチェ)する。残りのオレンジは絞って、ジュースをつくる(50ml~足りない場合はオレンジジュースを足す)。
3	2のオレンジの皮をたっぷりのお湯でサッと茹でこぼし(ブランシール)、冷水にさらし、ザルにあげて水気をきる。鍋に入れAを加え強火にかけ、皮が柔らかくなり水分がひたひたになる位まで煮詰めて汁ごと取りだしておく。
4	鍋にBを入れて鍋を回して水と砂糖がなじんだら火にかける。鍋をまわしながら火にかけ、綺麗なカラメル色になったら、すぐ赤ワインヴィネガーを加えてなじませる(ガストリック)。更にグランマルニエ、(2)のオレンジのしぼり汁を入れ、スパチュラで鍋肌に飛んだカラメルを綺麗にしながらか加熱する。色が濃くなってかすかなとろみがついたら、チキンブイヨンを加え、常に鍋肌をスパチュラできれいにしながら強火で煮詰める。半分以下に煮詰まったら、(3)のオレンジの皮を飾り分を残して加え、汁もスプーン1杯ほど加え(残りは取っておく)沸いたら、冷えたバターを入れホイッパーで混ぜて乳化(モンテ)させておく。
5	鶏肉の両面に塩胡椒する。フライパンに油をひき、皮目から表裏両面をサッと焼く(リソレ)。また皮目を下にして蓋をし、ごく弱火で5~6分蒸し焼きする。皮にきれいな焼き色がつき、肉を押してみても少し弾力がある状態になっていたら、肉側を下になるよう裏返し、ふたをし3分くらい焼く。最後に皮をパリッとさせるため、裏返して皮目を下にして蓋をし少し焼く。蓋を開けてもう一度裏返して肉側も軽く焼き、完全に火が入る前にバットなどに移し、蓋をして(もしくはアルミホイルで包み)休ませ、余熱で鶏肉に火を通す。
6	フライパンに残った油を捨て、分量外の水を入れて火にかけ、フライパンに残った旨味を集め(デグラッセ)、漉して4の鍋に入れよく混ぜる。
7	鶏肉をいれたバットに溜まった肉汁を4の鍋に入れる。
8	鶏肉を6枚に切り、盛付け皿に盛る。オレンジのカルチェ3房も盛る。ソースを温め、味やとろみをととのえてかける。最後に(4)で残っていたオレンジの皮を盛付けて完成。

撮影ポイント

<静止画>

- ・ 【全体】 お皿全体が入るように撮影

鶏をおろさず、むね肉を使用し、工程2の【オレンジを切る、絞る】から開始してもよい。