

【超簡単(^_^)v誰でも作れて美味しい、絶品！丸鶏ポトフー】

<道具>キャンプダッチオーブン 12inch、ボウル、ざる、包丁、まな板、
トング、火バサミ

<必要なもの>キッチンペーパー数枚、楊枝4本程度、たわし、ぼろ布

<材料> (6人分)

丸鶏	1羽 (1kg)
たまねぎ (大)	4個
にんじん (大)	3本
セロリ	1本
にんにく	1/2個
ブロッコリー	1個
ぶなしめじ	1パック
コンソメ	4個
ローリエ	4枚
塩こしょう	適量
粒こしょう	10粒
白ワイン	1/2本 360cc
粒マスタード	1本
水	適量



調理前

<作り方>

下ごしらえ (15分)

- ① 丸鶏全体、特におなかの中をきれいに水洗いして、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ② にんにくは皮をむき、各かけらのへたの部分だけ切り落としておく。
- ③ セロリ 1/2 (葉の方から半分) について、1cm ほどの長さに切っておく。
(全部入りきらず余ったら⑦と一緒に使用)
- ④ ②③を①のおなかにつめ、楊枝でお尻と首の部分を閉じ、塩こしょうを丸鶏全体にたっぷり塗っておく。
- ⑤ たまねぎは皮をむき、4つに切る。
- ⑥ にんじんはへたとしっぽを切り落とし、約3cmの長さに切り、太い方は縦半分に切っておく。皮はむかなくてもよい。
- ⑦ 残り 1/2 のセロリは葉も含めて長さ3cmに切り、太い方は縦半分に切っておく。

調理 (80~90分)

【火加減】 薪使用

②③：強火(10分)⇒④：中火(60~70分)⇒⑤：強火(5分)~弱火(5分)

① たわしで水洗いした DO に人参を入れ、その上に丸鶏をのせ、たまねぎ、セロリをその回りに配する。



あく取りをする

② 白ワイン 250cc 程を材料全体にかけ回し、さらに材料が具が浸るくらいから少し多めに水を入れ、フタをし強火にする。

③ 煮立ったら粒こしょう10粒程とローリエ4枚を入れ、あくが出てきたら丁寧に取り、さらに計10分間程強火で煮る。

④ ③の後フタをして中火で60~70分ほど煮込む。



⑤投入

⑤ ブロccoli、ブナシメジを小分けにして DO の中に散らし、材料が浸る程度より多めに残りの白ワインと水を入れ、強火にして煮立ったら火を弱めさらに5分程煮込んでできあがり。

⑥ スープの味見をして、お好みで塩こしょうを振る。

⑦ 丸鶏をまな板に取り出し、包丁で切り分け、他の具と一緒に美しくおわんに盛りスープも注ぎ、お好みで粒マスタードを付けて食す。



できあがり



盛り付け