

★「かかや」主宰★  
お料理 知恵袋②

古谷明美さん 監修 (短大家政科32期)

しっとり鶏胸肉のプレ・オー・セル(塩鶏)  
～マーマレード白ワインソース～



「鶏胸肉」は、高たんぱく質の代表的な食材です。今回は、しっとりと焼き上げる「プレ・オー・セル」をご紹介します。

材料 (2人分)

鶏胸肉 …………… 2枚	<ソース>
塩 …………… 小さじ2 (ゲランドの塩※と混ぜて)	マーマレード …………… 大さじ4
にんにく …………… 2片	白ワイン …………… 100cc
ローリエ …………… 2枚	バター …………… 20g
オリーブオイル …………… 小さじ1	しょう油 …………… 小さじ2
付け合せ野菜 …………… 適宜	

レシピ動画はこちら▶



作り方

1

鶏胸肉は、皮目にフォークを数か所刺す。塩をまんべんなくすり込む。薄切りにしたんにんにく、ちぎったローリエを張り付けて、ピッタリとラップで包む。1時間以上置いて、肉を室温にする。

2

フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくとローリエを取り除き、皮を下にして中火で5分焼き、裏返して蓋をして火を弱めて4分焼き、火を止めてそのまま40～50分置き、余熱で火を通す。

3

鶏肉を取り出して、焼き汁にマーマレードと白ワインを加えて火にかけ、半量に煮詰める。さらにバターを加えて溶かし、仕上げにしょう油を加える。

4

鶏肉を斜めに薄切りにし、皿に盛り付けてソースをかける。