

Pollo al cacciatore

地鶏の獵師風



【材料】4名分

地鶏もも肉	大1枚
(塩)	小匙1/2)
ミニトマト	6 - 7粒
塩漬けケッパー	大さじ1
にんにく	小1片
オルチョサンニータ	大さじ1強
水または白ワイン	カップ1/2
野生のオレガノ	少々

鶏にまぶしておく塩はケッパーの塩
でやるとなおいしい
(容器の底に溜まったものを利用)

この場合の塩漬けケッパーの処理
塩抜きしないでそのまま使う

【作り方】

地鶏は一枚を6～10等分する
(箸の場合は小さめに、ナイフ/フォークの場合は大きめに切る)
切った鶏に分量の塩を全体にふってよく手で揉んでおく
フライパンまたはフタ付きの浅鍋にオルチョ、にんにくのつぶしたものを、塩漬けケッパー、ミニトマトのつぶしたものをに入れて火をつける
木杓子などでトマトを炒める。3 - 4分ほど炒めトマトの旨みが出てきたら切った地鶏と分量の水(または白ワイン)を入れてふたをする
たまに箸でひっくり返し合計15分ほど煮る
最後に野生のオレガノを少々ふってできあがり

大粒12-14mmのケッパーでやると豪華さが演出できる