

## Tegame Pepeloni e Pollo

### パプリカと地鶏の煮込み



#### 材料

地鶏もも肉	大2枚
パプリカ	5個以上 (多いほどおいしい)
ミニトマト	5～6個
セロリ	1本
イタリアンパセリの茎	2～3本
ニンニク (好みで)	1～2個
オルチョサンニータ	大さじ5～
塩漬けケッパー	大さじ1
野生のオレガノ	少々
粒コショウ	少々
塩	小さじ2

#### 作り方

※塩漬けケッパーは水にさらして塩抜きしておく

- 1) パプリカは種とヘタをとり手で大きめにちぎる
- 2) 鶏肉は大きめに1枚を4等分ぐらいにしておく
- 3) 鍋にパプリカ、地鶏を入れて、ミニトマトをてでぎゅっとつぶしたもの、セロリは手でぼきゅっと二つに折り、ニンニクをつぶしたもの、野生のオレガノ、塩・粒コショウ、ケッパー全てを鍋に入れて最後に上からオルチョサンニータをたっぷり注ぎ、ふたをして中火で煮る
- 4) だんだんパプリカの水分が出てくる。そうしたら木杓子でかき混ぜ、またふたをして弱火にして煮込んでいく
- 5) パプリカがくたくたになるまで40分以上煮る
- 6) くたくたになったら塩加減を見て足りないようなら補足して5分ほど煮てから火を止める
- 7) 深皿に盛り、バケットを添えていただく。

注) 鶏やパプリカは大きめに切って調理し、ナイフとフォークで頂くと良い