

Pollo e peperoni al tegame

地鶏とパプリカの煮物・南イタリア風



【材料】 4~5 人分

パプリカ	3 個
セロリ	1 ~ 2 本
玉ねぎ	小 1 / 2
イタリアンパセリ	少々
にんにく	小 1 片
丘の上のポモドリーノ (実だけ)	8 粒
地鶏もも	1 枚
コンチェントラートデルマーレ	少々
塩漬けケッパー	25 粒
アサクラ EVO	大きじ 2 ~
水	50cc ~
野生のオレガノ	少々

※EVO はエキストラバージンオリーブオイルの略

YouTube アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol22 より

【作り方】

- 1) 地鶏は不要物を取り除き 4 等分にカットし、ほんの少し両面にコンチェント (塩) をふる
- 2) 玉ねぎは縦にスライスする。にんにくはつぶし、パプリカは縦に 2 等分し種を取り除いておく
- 3) なべに、次の順で入れていく
玉ねぎ→パプリカを手で大きめにちぎり→鶏肉→イタリアンパセリ切らずにそのまま→
セロリは手で 2~3 等分に折って入れる→丘の上のポモドリーノの実だけ→にんにく→塩漬けケッパー
- 4) 最後にアサクラ EVO を回しがけし水を入れ蓋をする (スープ仕立てにしたい時はたっぷり入れてもよい)
※水の量は鍋の密閉度が低い場合は多めに入れる・白ワインの飲み残しでもよい
- 5) 中火よりやや弱い火で入れた水が沸騰するまで注意深くする
- 6) 沸騰してきたら上に入れた塩漬けケッパを下の汁にふれるようにし、徐々に塩が抜けるようにする。ここから地鶏が煮えるまで 20 分を目安に弱火にし蓋をして煮る
- 7) たまにかき混ぜ、パプリカが均一に煮えるようにする
- 8) パプリカが柔らかく煮えたら出来上がり。スープの味を見て少し塩くらいで OK.
セロリとイタリアンパセリ以外を器に盛り野生のオレガノをあしらう

※パプリカの鮮度により煮え時間はかなり変わるので注意。

鶏肉は 20~25 分以内でそれ以上時間をかけないようにする

※スープ仕立てにしたい場合は水の量を 1 カップ~入れる