

## 骨付き鶏のトマト煮込み

<材料> (4人分)

|           |       |
|-----------|-------|
| 鶏骨付きもも肉   | 4本    |
| 強力粉       | 適量    |
| にんにく      | 1片    |
| 玉ねぎ       | 150g  |
| 赤ピーマン     | 1個    |
| 黄ピーマン     | 1個    |
| ブラック・オリーブ | 16個   |
| 白ワイン      | 150ml |
| トマト・ソース   | 200ml |
| 鶏の出し汁     | 400ml |
| イタリアン・パセリ | 適量    |
| オリーブ油     | 適量    |
| 塩、こしょう    |       |



<作り方>

- ① 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。赤ピーマン、黄ピーマンはへたと種を取り、内側の白い部分を切り取って縦8等分に切る。



- ② イタリアン・パセリは茎を除いて葉だけをみじん切りにする。
- ③ にんにくは包丁の腹で軽く押さえてつぶす。



- ④ 鶏骨付きもも肉はぶつ切りにし、塩、こしょうをし、強力粉をまぶす。



- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、④を焼く。途中で叩き潰したにんにくを加え、鶏肉の表面全体に焼き色が付いたら鶏肉、にんにくを取り出す。



- ⑥ フライパンの焼き油を捨て、オリーブ油を足して玉ねぎとピーマンをしんなりするまで炒める。



⑦ ⑤の鶏肉、にんにくを戻し、白ワインを加え、煮詰めてアルコールを飛ばす。



⑧ トマト・ソース、鶏の出し汁、ブラック・オリーブ、イタリアン・パセリを加え、下味の塩をして約 20～30 分煮る。



⑨ 塩、こしょうで味を調べ、器に盛り、イタリアン・パセリをふる。



## トマト・ソース

### <材料>

|                 |       |
|-----------------|-------|
| トマト（缶詰）         | 400g  |
| 玉ねぎ（輪切り）        | 20g   |
| にんにく            | 1/2 片 |
| エクストラバージン・オリーブ油 | 30ml  |
| 塩               |       |



### <作り方>

- ① 鍋にオリーブ油、つぶしたにんにく、玉ねぎを入れて、強火にかける。にんにくや玉ねぎの周囲から泡が出てきたら弱火にし、焦がさないようにじっくりと炒める。



- ② トマトを加えて果肉をつぶし、下味の塩をし、2/3 量になるまで弱火で 10～15 分煮る。



- ③ へらでトマトの果肉をつぶすようにしながらザルで漉す。

