

鶏もも肉の猟師風

材料（4人分）

鶏もも肉2枚、ニンニク2カケ、アンチョビフィレ2枚、ローズマリー2枝、ケーパー40粒、イタリアンパセリ4枝、白ワイン100cc、赤ワインビネガー60cc、水100cc、コーンスターチ適量、E X V（エクストラ・バージン・オリーブ油）適量、塩・コショウ適量



作り方

- 1 鶏もも肉は筋に細かく包丁を入れ、肉の厚いところに包丁を入れて開き、4等分に切る。これに塩・コショウする。ニンニクは包丁でつぶして芽を取る。アンチョビフィレは小口切り。ローズマリーは2つに切る。
- 2 フライパンにE X Vとニンニクを入れ、弱火にかける。ニンニクの香りが立ったら、鶏もも肉を皮目から焼く。しっかりと焼き目がついたら、裏を焼く。焼けたら余分な油を捨てる。
- 3 ここにアンチョビフィレ、ローズマリー、ケーパーと白ワイン、赤ワインビネガーを入れ、水分が3分の1になるまで煮詰める。
- 4 これに水を入れ、フタをして弱火に落として、7～8分蒸し煮にする。途中、水分がなくなりそうになったら水を足す。鶏もも肉に完全に火が通ったら、鶏もも肉だけを平皿に盛り付ける。
- 5 残った煮汁に塩・コショウを加えて味をととのえ、水溶きのコーンスターチでわずかにとろみをつける。
- 6 鶏肉の上から5のソースをかけ、ちぎったイタリアンパセリを散らす。

料理のポイント

鶏もも肉を蒸し煮にするときは、焦げやすいので気をつけましょう。時々様子を見て、水分が足りなくなったら、水を足します。ソースを作るときも同様で、水分が足りなければ水を足して作ります。