

◎チキンのオリーブ煮込み◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

鶏もも肉	500g
グリーンオリーブ(種ぬき)	160g
ニンニク	2片
タマネギ	1/2個 (180g)
赤・黄パプリカ	各1/2個 (50g)
塩・黒胡椒	適量
小麦粉	適量
白ワイン	150cc
水	400cc
鶏ガラスープ	小さじ1
オリーブオイル	適量
ドライハーブ	少々
(パセリ・オレガノ・ローズマリーetc)	



ここがポイント <オリーブ>

またサルデーニャの話になるのですが、オリーブ畑の収穫を体験してきました。オリーブの木の下に網が敷いてあり、熊手のような道具を使って落とします。オリーブの実が枝から離れるとすぐ酸化がはじまりますし、実を傷つけてはいけませんので大変な作業だなあと感じました。グリーンオリーブが熟したものがブラックオリーブになります。我々が普段食べるオリーブは輸入されている加工品ですが、毎年11月くらいには季節限定の小豆島オリーブ新漬けがでます。収穫されたばかりのオリーブの実を浅漬けにしたもので、この時期だけ楽しめてワインのおつまみにおすすめです。



- 1 鶏肉は一口大にカットして、塩・胡椒しておく。タマネギ・パプリカは1cm角にカットし、ニンニクは粗いみじん切りにしておく。
- 2 鶏肉に軽く小麦粉をまぶし、フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、鶏肉を皮目から焼き、両面焼き色がついたら一度とります。
- 3 同じフライパンに、ニンニク・タマネギを炒め、タマネギに火が通ったら白ワインを加えて強火でアルコール分を飛ばす。
- 4 鶏肉をフライパンに戻し、オリーブ・ドライハーブ・水・鶏ガラスープを加え、蓋をして弱火で20分煮込む。
- 5 パプリカを加えさらに煮込み、塩・胡椒で味をととのえる。

ばん くみこ先生のコメント★

あっという間に12月。なんて早いのでしょうか。毎年12月にはクリスマスに使えるおもてなし料理をご紹介していますが、今回はとにかく簡単なお料理にしました。鶏肉とオリーブを煮込むだけのシンプルなお料理ですが、ドンっと大皿で出していただけいても良いと思います。グリーンオリーブだけでなくブラックオリーブを半分混ぜるとさらに華やかになりますね。