

《若鳥の獵師風煮込み》

イタリア語でカチャトーラ (cacciatora) = 獵師風と言われる料理。

トマト、タマネギ、ハーブ、ピーマンに蒸し煮した鶏肉 (pollo alla cacciatora) やウサギ肉 (coniglio alla cacciatora) が用いられ、ワインが加えられる場合もある。

■行程

①鳥に下あじをつけて焼く → ②吸わせるように煮る → ③盛りつける

■材料

- ・鳥腿 100g (骨付きや胸肉でも良い)
- ・強力粉 適量 (米粉でも良い)
- ・茸や季節野菜 各種 約50g
- ・ニンニク 1/2片
- ・赤唐辛子 1/2本
- ・白ワイン 25ml
- ・トマトソース 25ml
- ・ブイヨン 100ml
- ・オリーブオイル 適量
- ・塩 (肉の重量の1.5%。胡椒 適量)

① 鶏肉を焼く

- ・皮に切り込みを入れる → 1.5%の塩をふる → 皮目から全体に焼き目をつける

② 煮る

- ・①の残った油にオイルを加え、ニンニク・唐辛子を加えて狐色になるまで炒める
→ 茸や季節野菜を焼く → 肉を加える → 白ワイン吸わせる → ブイヨン吸わせる → トマトソース吸わせる

③ 盛りつける

- ・皿に野菜と肉を盛りつける → 色見となる野菜を載せる

《フォカッチャ》

■行程

①混ぜる → ②こねる → ③一次発酵 → ④成型 → ⑤2次発酵 →⑥焼成

■材料

フォカッチャ

■1人前

- ・強力粉 150g
- ・薄力粉 62g
- ・塩 4g
- ・砂糖 3g
- ・イースト 3g
- ・牛乳 155g (30度くらいに温める)
- ・ローズマリー 適量

① 混ぜる

- ・強力、薄力、塩、牛乳、イースト、砂糖をボールに入れ → よく混ぜる。

② こねる

- ・グルテンが出るまで伸ばすようにこねる

③ 一次発酵

- ・35度くらいの温度で30分一時発酵させる。

④ 成型

- ・軽くつぶして鉄板に成形 → フォークなどでピケ

⑤ 2次発酵

- 1時間2次発酵させる。

⑥ 焼成

- 表面にオリーブオイルを塗る → 刻んだローズマリーを散らして塩を降って → 160度のオーブンで25分