

## ◎◎ 鴨のロースト オレンジママレードソース ◎◎

## ■材料（4人分）

鴨胸肉	1枚（350g）
白ワイン	100cc
塩・胡椒	適量
オレンジママレード	80g
コリアンダーパウダー	大さじ1
バター	10g
醤油	小さじ1/2
クレソン（付け合せ）	適量
蕪（付け合せ）	適量

ここがポイント！鴨の焼き方 

鴨を上手に焼くコツは、

1. 焼く前に必ず常温に戻しておくこと。肉が冷たいと中心まで火が通りにくくなります。
  2. 皮目からじっくり焼いて、鴨の脂をだしてカリッと焼き上げること。脂をだすと鴨独特の臭みがなくなります。皮に切れ目を入れておくと焼き縮みなく均一に火が通ります。
  3. 焼いた後は、肉を休ませて肉汁を落ち着かせること。
- 焼き時間はあくまでも目安ですので、肉を触ってみて弾力がでたら火から外して予熱でゆっくり肉の中まで火を通します。肉の厚みがある部分は熱が入りにくいので、鴨からでた脂をまわしかけて均一に火を通すようにしましょう。



ポイント1.常温に戻しておくこと



ポイント2.皮目からじっくり焼くこと



ポイント3.焼いた後は肉を休ませること

- 1 鴨は常温に戻しておき、皮に格子状に切れ目を入れておく。
- 2 フライパンに油をひかずに皮目から弱火で脂をだしながら5-6分焼く。裏返して2分焼いてバットに取りだして塩・胡椒を強めにふり肉を休ませる。
- 3 フライパンの余分な油を取り除き、白ワインをとコリアンダーパウダーを入れて煮立たせ、皮を下にして鴨をフライパンに戻して蓋をして8-10分ほど蒸し焼きにする。
- 4 鴨を取出しバットにだしておく、オレンジママレード、醤油を加えソースを作る。最後に火を止めてバターを加えて塩、コショウで仕上げる。
- 5 付け合せの蕪を茹で、クレソンは葉先をつんでおく。
- 6 鴨を薄くスライスし、付け合せの野菜を添え、ソースをかけてできあがり。

**ばん くみこ先生のコメント★**

たまには鴨を使って豪華な食卓はいかがでしょうか？

鴨は甘いソースがありますね。オレンジママレード以外にも、リンゴジャムやイチジクジャム、プルーンでソースを作ると美味しいですよ。リンゴジャムはシードルで、イチジクジャムやプルーンは赤ワインで煮込むのがお勧めです。ジャムはメーカーによって甘さが違うので味をみて調整してください。