

## ◎◎ ラムチョップのトマトのオーブン焼き ◎◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

ラムチョップ	4本（250g）
ベーコン	60g
タマネギ	1/2個
シイタケ	2個
ニンニク	2片
ダイストマト	250g
タイム	適量
砂糖	ひとつまみ
新ジャガイモ（中）	1個
塩・胡椒	適量
付け合わせ野菜	お好みでブロッコリーなど
オリーブオイル	適量



←ジャガイモの上にラムチョップを並べる

トマトソースをかける→



←オーブンに入れる前の状



焼きあがり→



- 1 ラムチョップは肉たたきでたいて繊維をつぶし、塩・胡椒をふっておく。
- 2 ベーコン、タマネギ、シイタケ、ニンニクはみじん切りにする。
- 3 ジャガイモはスライサーでカットし、軽く電子レンジにかけて火をとおしておく。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、タマネギ、シイタケ、ニンニクを炒める。ダイストマトと砂糖ひとつまみを加え5-6分煮込み、塩・胡椒を加えて味をととのえオリーブオイルを大さじ1加えておく。
- 5 耐熱皿にオリーブオイルを塗り、スライスしたジャガイモを並べて塩をふる。その上にラムチョップを並べ、4のトマトソースをかける。
- 6 タイムをのせて、200度に熱したオーブンで20分焼く。

## ここがポイント！&lt;ラム肉&gt;

乳離れた生後4か月未満の仔羊を「ラム」、生後1年～7年のものを「マトン」と呼びます。パツと頭に浮かぶ料理はジンギスカンでしょうか？たっぷりのキャベツ・タマネギ・モヤシと一緒に焼きながら食べる羊肉料理として有名ですね。マトンと比べると、ラム肉のほうがくせがなく食べやすいです。羊肉はビタミンB2や鉄が豊富で、柔らかくて低脂肪で消化も良いので、健康食品・美容食品としても注目されています。冷めるとすぐ固くなるのでオーブンに出したてのアツアツをお召し上がりください。

## ばん くみこ先生のコメント☆

2013年12月に「ラムチョップの香草オーブン焼き」をご紹介して以来の久々のラム肉のお料理のご紹介です。ラムを食べるとワインがすすみますよね～。ニュージーランドに行ったときには、羊一頭分食べたのでは？というくらい食べました。簡単なラム料理ですので是非お試しください。春先から初夏にかけて出回る新ジャガイモを使うことも大きなポイントです。新ジャガイモは収穫後すぐ出荷されます。皮が薄く、水分やビタミンが多く含まれています。

買ってきたら1週間くらいを目安に食べてください。