

## ◎ラムチョップグリル ミントソース◎

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
ニンニク（すりおろし）	2片分（大さじ1）
塩・胡椒	適量
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	大さじ2

## 【ミントソース】

ミント（生）	15g
オリーブオイル	大さじ2
白ワインビネガー	大さじ1
ハチミツ	大さじ1
塩	小さじ1
胡椒	適量

## 【ハーブサラダ】

フィノッキオ・フェンネル・レタス・イタリアンパセリ・チャービル・サラダセロリ・ミント etc



## &lt;コメント&gt;

今女性に人気の低糖質・高たんぱくのラム肉を食べ、爽やかなミントソースで暑さをふきとばすレシピです。ラムにミントをあわせるのはイギリスの定番です。食べやすいようにアレンジしています。

付け合わせのサラダでおすすめがフィノッキオの入ったハーブサラダです。フェンネル・レタス・イタリアンパセリ・チャービルなど何種類かのハーブをミックスすると美味しいハーブサラダになりますよ。ドレッシングはオリーブオイルとワインビネガーと塩・胡椒でシンプルなドレッシングがよくあいます。

## \*\*ここがポイント &lt;ミント&gt; \*\*

ミントにはスペアミントとペパーミントがあります。ペパーミントはメンソール感が強いので、ソースに使うのは香りも味も穏やかなスペアミントをお勧めします。

ミントは傷みやすく水分を嫌います。さっと水に浸してすぐ引き上げ、ペーパーで水気をとり除きましょう。保管するときは冷気を遮断できるように蓋つきの箱に入れ、固く絞ったキッチンペーパーに包んで保管すると長持ちします。冷蔵庫の中の温度の高めの場所に保管してください。

1

ミントは葉をつんでみじん切りにしてボウルに入れる。ボウルにオリーブオイル・ビネガー・ハチミツを入れ、塩・胡椒は味をみながら調整してミントソースを作る。

2

ラムは冷蔵庫から出して常温にしておく。肉の表面を叩いて伸ばし、おろしたニンニク・塩・胡椒をすりつける。

3

フライパンにオリーブオイルを熱し、ラムを焼く。片面がこんがり焼き色がついたら裏返しにして裏面を焼き白ワインをふりかけて蓋をして好みの加減に火を通す。

4

火が通ったら器に盛り付け、ミントソースをかける。ハーブサラダと一緒に召しあがりください。