

# ◎ラムチョップのみかんパセリソース◎

2023年12月のレシピ④

レシピ提供：シトロネ ヨーコ先

ちょっとした集まりやお正月にも！ソースに赤ワインを使ったワインにぴったりなメニューです。

ソースに花を持たせるのは皆様のご自宅にもきっとある「みかん」。オーブンを使わずフライパン一つで作るお手軽レシピです。

## ■材料（2人分）

ラムチョップ	2本	約200g
塩	小さじ1/2	
コショウ	適量	
薄力粉	適量	
オリーブオイル	小さじ1	
にんにく	1/2かけ	
赤ワイン	100ml	
砂糖	大さじ1	
みかん	1個	
パセリ	適量	
-付け合わせ-		
マッシュルーム	1PC	
塩	適量	
コショウ	適量	
にんにく	1/2かけ	
オリーブオイル	大さじ1	



1

ラムチョップは両面に塩・胡椒をふり、なじませたら薄力粉を両面にふる。にんにくは皮をむき、包丁の腹をのせて軽く押してつぶす。半分はラムに半分はマッシュルームに使用する。  
マッシュルームは大きいものは1/4カット。小さなものは1/2カットにする。パセリはみじん切りにする。  
みかんは小房に分け1センチくらいに切る。

2

フライパンにマッシュルーム用のオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかける。ニンニクの香りが出てきたらニンニクは取り出し強火にする。マッシュルームを入れ下の面がキツネ色になったら全体を動かし全面キツネ色になったら火を止め塩・コショウで味を調える。皿にのせる。

5

皿にマッシュルーム・ラムのをせ、ソースをたっぷりとかける。仕上げにパセリを散らす。

3

フライパンを洗って水けをふいてオリーブオイルニンニクを入れて弱火にかける。ニンニクの香りが出たらニンニクを取り出し、中火にする。ラムを盛り付け時に上にする面を下にして入れる。キツネ色になったら半対面も焼く。指で肉を押したときに半分まで押せるくらいになったら取り出す。

4

同じフライパンにラムの油が残ったまま火を消して温度を下げる。赤ワイン・砂糖を入れ中火にかける。油が分離しないようにへらで絶えず混ぜながら分量が約1/2になりへらで線を描くと底がしっかり見えるくらいまで煮詰める。みかんを加え、ひと煮たちさせ、塩・コショウで味を調える。

## ■ポイント■

◎ラム肉は中が濃いめのピンクくらいの焼き加減がおいしいです。

余熱も入りますので焼き過ぎないように触って確かめましょう。

◎みかんの代わりにラズベリーやオレンジを使用してもおいしいです。

◎ソースにラムの油が入るため細かく飛び散りやすくなります。火加減で調整可能ですが心配な方は小鍋に移して仕上げてもよいでしょう。