

MAIN DISH [FISH]

自然飼育ラムと筍のコット焼き

シンプルにタイムの香りと岩塩で。

オーストラリア産の自然飼育ラムはクセが少なく食べやすいので、シンプルにタイムの香りと岩塩でいただきます。シンプルな分、付け合せにはこだわって、ゆでたフレッシュの筍をラムの旨味を染み込ませるように仕上げます。



材料

2人前
皮付きニンニク : 1かけ
ラム骨 : 35g
自然飼育ラム : 280g

筍 : 200g
塩・黒胡椒 : 適宜
ピュアオイル : 5g

タイム : 1枝
EXVオリーブオイル : 適宜
岩塩 : 適宜

作り方

Step 1

前日に筍を茹でます。

下の部分を5mm程切り落とし、火が入りやすいように、先端を斜めに切り落とします。

皮つきのまま米ぬかとタカノツメを入れた水から沸騰させ、柔らかくなるまで茹で、一晚茹で汁に漬けたまま冷まし、アクをぬきます。

Step 2

ラムを掃除します。まず、さばき包丁か出刃包丁で、関節に刃を入れながら、背骨を取り外します。

骨の上を覆っている膜や筋を取り除きます。

脂の薄皮をとり、脂の部分に格子状の切り目を入れます。

ニンニクはつぶして、ピュアオイルと共にフライパンに入れて、弱火にかけて香りをだします。

Step 3

ラム肉に塩と黒胡椒をふります。

フライパンでラム肉とラムの背骨を入れます。ラム肉は脂の部分から焼いていきます。

フライパンに接しない部分は、フライパンの中の熱いピュアオイルをかけながら、表面を焼き固めていきます。

Step 4

ラムを取り出し、その脂でくし型に切った筍をソテーします。

香ばしく焼けたら、ラム肉、ラム骨、筍、にんにく、タイムの枝をココットに入れます。

Step 5

220℃のオーブンにココットを入れ、様子を見ながら5分程加熱します。

オーブンから取り出し約10分フタをしたまま休ませます。

Step 6

焼きあがったラムを骨に沿って半分にカットし、仕上げにEXVオイルをかけ、岩塩を添えてテーブルに出します。