

## MAIN DISH [FISH]

### 仔羊のグリル サルサベルデ

仔羊の骨付きラックが  
手に入ったときは。

仔羊の骨付きラックがもし手に入ったときは、グリーンが鮮やかなサルサベルデを作ってみてはいかがでしょうか。サルサベルデは、全ての材料をミキサーで回すだけで、簡単に作る事ができます。お肉全般と相性が良く、冷蔵庫で一週間ほど保存できるので、少し多めに作って普段のディナーにも。



## 材料

### 2人前

骨付き仔羊肉：200g~300g  
旬の野菜 2種類（ペコロスや新じゃが等）：  
100g前後  
サルサベルデ：40g

### サルサベルデ 10人前

スイートピクルス：16g  
コルニッションピクルス：16g  
アンチョビ：8g  
塩漬けケッパー：13g  
にんにく：5g  
パセリ（洗って水気をきっておく）：13g  
EXVオリーブオイル：100g  
バルセート：27g

## 作り方

### Step 1

サルサベルデを作っておきます。

塩漬ケッパーの塩抜きをします。

水を数回かえながら、30分ほどたっぷりの水につけて塩抜きをしておきます。

### Step 2

にんにく・ケッパー・ピクルス・EXVオイル・ピネガーを、冷蔵庫で冷やしたミキサーで回します。

（ミキサーを冷やしておくのは、回転の熱でパセリの色がとぶのを防ぐためです。）

### Step 3

パセリを加えて再度粒状になるまで回します。

サルサベルデは、仔羊だけでなく豚肩ロースや鶏もも肉にもよく合い、冷蔵庫で1週間ほど保存できます。

#### Step 4

ラムラックは、骨の表面についている膜や、埋もれている背骨の骨片を取り除きます。

ひっくり返して、反対側についている脂に格子状の筋目を入れ、余計な筋を取り除きます。

余分な脂や筋を取り除いたら、一本ごとに1.5cm程の厚さにカットします。さばき包丁や小さ目の出刃包丁を使うと作業がやりやすくなります。

#### Step 5

ラムは、20分ほど常温に出して、温度を戻しておきます。

塩と黒胡椒をふり、余熱しておいたグリルパンでグリルします。

脂の部分から中弱火でじっくり焼いて、脂をこんがり焼くのがポイントです。

ひっくり返して両面に焼色をつけたら、弱火にしてじっくりと焼き上げます。

火が通る少し前にグリルパンより引き上げて、アルミホイルをかぶせて余熱で火を通します。

#### Step 6

付け合せの野菜は、分量外のピュアオイル・塩・胡椒をからめ、アルミホイルに包み200℃のオーブンで、ローストしておきます。

火が通って甘くなったらラムと共に盛り付けます。

サルサベルデをかけたら完成です。