

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ63

あったかお鍋で心もほっこり

旨ーい鴨！



材料

(8人分)

鴨ロース肉 … 2枚
白ネギ(太め) … 2本
焼き豆腐 … 1丁
小結びシラタキ … 200g
春菊 … 1把

<ツユ>

水 … 500cc
しょうゆ … 100cc
みりん … 100cc
アンズジャムかリンゴジャム(なければ砂糖)
… 大さじ2~4

サラダ油、塩こしょう
お好みでかんずり、七味唐辛子



作り方

● ツユを作る

1 アンズジャムをみりんでき伸ばした後、水、しょうゆを足して火にかける。沸騰したら弱火にし、3~5分ほどかきまぜながら加熱する。



5 焼きあがった鴨肉をバットにうつしアルミホイルとタオルをかぶせて保温し、10分間休ませる。落ち着いたら、1~2ミリの薄い斜め切りにして、お皿に並べる。



● 材料を準備する

2 白ネギは厚めに切る。焼き豆腐、春菊は適当な大きさに切りそろえておく。



3 鴨肉は余分な脂身を切り落とし、皮に格子に切り込みを入れ、軽く塩こしょうをする。



4 薄く油を敷いたフライパンに、鴨肉を皮の方から入れ、3分ほど強火で焼く。こんがりした色がついたら裏返し、蓋をして弱火で7分間焼く。



● 鍋に具を入れて焼いていく

6 フライパンに落ちた鴨肉の脂をすき焼き鍋に移し、過熱する。



7 ネギを焼き、良い色になったら1のツユを適量加え、豆腐、シラタキを入れて煮る。ぐつぐつしてきたら春菊を加える。最後に鴨肉を入れて出来上がり！

お好みでかんずりや七味唐辛子を落として頂きましょう。