笠原シェフ実演レシピ

鴨ロース・ふり柚子・柿なます

材料（4人分）

〈鴨ロース・ふり柚子〉

合鴨胸肉	250g
玉ねぎ	1/2個
塩	少々
柚子の皮 （お好みで）	適量
A：水	400cc
酒	100cc
しょうゆ	100cc
みりん	100cc
砂糖	大さじ1
だし昆布	3g

〈柿なます〉

大根	300g
人参	100g
柿	1個
塩	適量
ピーナツ	少々
B：水	200cc
酢	100cc
砂糖	80g
C：みりん	100cc
酢	100cc

作り方

〈鴨ロース・ふり柚子〉

1 鴨の胸肉は、筋や余分な脂は包丁でそぎ落とし、フォークで両面全体を刺して穴をあける。両面に塩をまぶし、常温で20分おく。

2 フライパンを【加熱】メニューの火力【7】にし、1分半ほど予熱をしたら油をしいて、両面２～3分を目安にしっかり焼き目をつける。

3 2をグリル皿にのせて、「グリル(オーブン)」メニュー【100】℃で30分焼く。

4 鍋にAと玉ねぎの薄切りを入れて、【加熱】メニューの火力【6】で煮立たせる。玉ねぎも煮汁が染みてきたら、焼いた鴨を加え、1分ほど【加熱】メニューの火力【5】で煮込み、火を消す。ペーパータオルをかぶせて、そのまま冷まし、半日以上おく。召し上がる際に肉を取り出し、お好みの厚さに切り分ける。

5 お好みで柚子の皮を振りかける。

〈柿なます〉

6 大根、人参は、皮をむいて5cm長さのマッチ棒くらいの細切りにする。塩もみをして、しんなりしたら水気を絞りBに漬けて半日以上おく。

7 柿は皮をむいて拍子木切りにし、Cに半日以上漬ける。

8 6、7を混ぜ合わせ、砕いたピーナツを振る。

レシピ／笠原 将弘
※写真やレシピの転載、転用、転売は固く禁じます

●パナソニック IHクッキングヒーター Aシリーズを使用