

子羊背肉の香草風味焼き

<材料> (4人分)

子羊背肉..... 1枚  
 マスタード..... 15g

\* ペルシヤード

パセリのみじん切り..... 12g  
 にんにくのみじん切り..... 13g  
 生パン粉..... 75g  
 オリーブ油..... 適量

\* ソース

子羊のくず肉と骨..... 適量  
 玉ねぎ..... 25g  
 にんじん..... 25g  
 セロリ..... 25g  
 にんにく..... 1片  
 トマトペースト..... 15g  
 白ワイン..... 100ml  
 鶏の出し汁..... 400ml  
 タイム..... 適量

\* じゃがいものアネット

じゃがいも..... 400g  
 澄ましバター..... 40ml  
 ベビーリーフ..... 適量

バター、サラダ油  
 塩、こしょう



<作り方>

### 【子羊肉の下処理】

1. 子羊肉の表面の余分な脂を取る。  
肋骨の内側の薄膜をはがし、8本の肋骨のうち4本を取り除く。



2. 余分な筋などがあれば取り除き、鍋で焼きやすいように長さを半分に切る。
3. 取り除いた骨は小さく切る。くず肉も余分な脂を取り除き、小さく切る。

### 【ペルシヤード】

1. パセリは洗って葉をむしり、粗いみじん切りにする。
2. にんにくは半分に切って芽を取り、軽くたたきつぶしてみじん切りにする。
3. パセリとにんにく、生パン粉、オリーブ油、塩、こしょうを合わせてフードプロセッサーにかける。手で握ると軽く固まるような状態になればよい。



### 【子羊肉を焼く】

1. 玉ねぎ、にんじん、セロリを角切りにする。にんにくは半分に切って芽を取り除いておく。
2. 子羊肉にしっかり塩、こしょうする。
3. 鍋にサラダ油とバター各適量を熱し、バターが軽く色づいたら子羊肉の脂を下にして入れ、表面を焼く。
4. 脂がこんがり焼けたら裏返し、全体を焼く。
5. 子羊の骨とくず肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにくを加え200℃のオーブンで約15分火を通す。



**【じゃがいものアネット】**

1. じゃがいもをせん切りにする。
2. ボウルにじゃがいもと澄ましバター大さじ1を入れ、塩、こしょうして混ぜ合わせる。
3. フライパンに澄ましバター適量を熱し、じゃがいもを入れる。表面に澄ましバターを適量回しかけ、縁をへらで丸く整えながら火を通す。



4. 底がこんがり色づいたら裏返し、表面に残りの澄ましバターをかけて両面を色よく焼き上げる。
5. 網の上に取り出して油を切っておく。

**【焼きあがった子羊肉を休ませる】**

1. 子羊肉の焼き上がりの目安は、肉を押しえるとはねかえるような弾力があることと、金串を肉の真ん中に刺して少しおき、唇の下にあてると生温かく感じる（熱く感じるようなら火が通り過ぎている）。また、串を抜いたときに澄んだ肉汁が出てくればよい。



2. 焼きあがったら網の上に取り出し、アルミホイルをかぶせて、焼いた時間とほぼ同じ時間（約15分）休ませる。

**【ソース】**

1. 肉を焼いた鍋の余分な油を捨て、野菜とくず肉、骨を鍋に戻し、トマトペーストを加えてさつと炒める。
2. 白ワインを加えて沸騰させ、鶏の出し汁を加える。
3. 沸騰したらアクを取り、タイムを加え、液体の表面がことこと踊っているくらいの火加減で約15分煮る。



4. 目の細かい漉し器で漉し、味を見て塩、こしょうで味を調える。

**【仕上げと盛り付け】**

1. 子羊肉の表面にマスタードを塗り、ペルシヤードを押さえるようにして均一につける。サラマンドル（またはオーブントースターやオーブンのグリル機能）でペルシヤードに焼き色を付ける。



2. ベビーリーフを好みのドレッシングであえる。
3. 皿にじゃがいものアネットとベビーリーフのサラダ、切り分けた子羊肉を盛り付け、周りにソースを流す。