

仕調のイタリアン

鴨の燻製サラダ

<材料> (4人分)

合鴨ロース肉・・・・・・・・・・1枚

スモークチップ (桜)・・・・・・・・適量

漬け汁

玉ねぎ (薄切り)・・・・・・・・・・50g

にんじん (薄切り)・・・・・・・・・・30g

セロリ (薄切り)・・・・・・・・・・20g

ローリエ・・・・・・・・・・1枚

イタリアン・パセリの茎・・・・・・・・適量

オリーブ油・・・・・・・・・・適量

トマト・・・・・・・・・・1個

好みの葉野菜・・・・・・・・・・適量

(ルーコラ、トレヴィス、チコリ、エンダイブ等)

ドレッシング

シェリー酒酢・・・・・・・・・・大さじ1

バルサミコ酢・・・・・・・・・・大さじ1

エクストラバージン・オリーブ油・・大さじ1

塩、こしょう

<作り方>

① 合鴨ロース肉は筋、表面と周囲の余分な脂を除き、皮に格子模様に切り込みを入れる。



② 合鴨肉に塩、こしょうをし、漬け汁の材料をまぶしてビニール袋に入れ、冷蔵庫で一晩おく。



Act OnTV

- ③ 合鴨肉は漬け汁を拭き取り、冷蔵庫に1時間ほど入れて表面を乾燥させる。



- ④ フライパンにアルミホイルを敷き、スモークチップを入れ、網をのせて火にかける。煙が薄く立ち始めたら合鴨肉を網にのせ、ボウルなどで蓋をして5~6分燻す。



- ⑤ フライパンを中火で熱し、④の合鴨肉の皮を下にして入れる。焼き油をかけながらじっくりと、表面は色よく、肉の中心はロゼになるように焼き上げ、アルミホイルで包んで保温しておく。



- ⑥ トマトは皮を湯むきし、くし形に切る。葉野菜（今回、使用したのは、写真左上からルーコラ、チコリ、エンダイブ、トレヴィス）は全て一口大に切る。



- ⑦ ドレッシングを作る。ボウルにシェリー酒酢、バルサミコ酢、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。泡立て器で混ぜながら、エクストラバージン・オリーブ油を少しずつ加える。



- ⑧ ⑤の合鴨肉を薄切りにし、アルミホイルに残った肉汁を⑦に加える。⑥の野菜をドレッシング適量で和え、合鴨肉と共に皿に盛り、残りのドレッシングを肉にかける。

A Act OnTV

※合鴨肉を少し厚めに切り分け、野菜を添えた盛り付けにすると、メイン料理にもなる。

