

## 鴨ロース

冷蔵庫で 4 日

材料)

鴨むね肉 1 枚(400g)

A=濃口醤油 150cc 日本酒 200cc

山椒の実大さじ 1(お好みで)



作り方)

1. 鴨肉が入る大きさの容器に A を注ぎ、山椒の実を入れて容器を蒸し器に入れて蓋をし、火にかける。
2. 鴨肉の余分な脂を切り取り、脂の表面に軽く斜めに切り込みを入れ、テフロン加工のフライパンに皮を下にして強火で焼き、焦げ目がつくまで焼く。身の方も白くなる程度にさっと焼く。
3. 1 の蒸気が立ち、タレが温まったら 2 を皮を下にして入れ、ペーパータオルなどで覆って強火に近い中火で 15 分ほど蒸す。途中裏返すと良い。
4. 蒸しあがったら、鴨肉とタレを分けて、それぞれ別々に冷まし、冷めたら鴨肉をタレに漬けて 10 分ほど置く。
5. 好みの厚さに切り分け、タレをサッとかけ、好みに辛子を添える。



←鴨が入る大きさの、熱が伝わりやすいステンレスや琺瑯がいいですね。大きすぎると蒸し器に入らないですし、鴨がタレに浸からないからです。小さく深めのものをご用意ください。



←指してる部分はかま首。この赤く囲ってる部分を使うので、綺麗に切り取ります。赤身からはみ出てる脂身は切り取ります。かま首の部分は小さく切って野菜炒めや晦日蕎麦にしてください。



←こんな具合。脂身はじゃがいもと炒めると美味。



←脂身の表面に軽く切り込みを入れると、脂の逃げ道ができてさっぱり仕上がります。



←強火でしっかり温まったら皮をパリッと焼きます。余分な脂が出てくるはず。



←身の部分はサッと5秒ほど。火を通しすぎると硬くなるので気をつけて。



←しっかり蒸気が立って、タレが温まっていたら、鴨の皮目を下にして入れ、ペーパータオルで覆ってあげると少量のタレでもうまく蒸すことができます。できれば、途中、裏返すと火の通りが均一に。



←蒸せたらすぐに鴨を引き上げ、ザルにあげて冷ますか、このように金串などで突き刺して冷ますと良いでしょう。タレも別で冷まして。



←お互いが冷めたら10分ほど漬け込みます。保存する場合は別々でも漬け込んでもお好みで。

## 鴨ロース

ロースは下ごしらえをして焼き目をつけてあります。

中はレアですので早めに調理してください。切り落としも食べやすいように細かめに切っています。炒め物、年越し蕎麦に鴨南蛮としてお使いください。切り落としも食べやすいように細かめに切っています。炒め物、年越し蕎麦に鴨南蛮としてお使いください。

賞味期限) 1月1日 調理は12月30日までに行ってください。

