



## 鴨のロースト【CAND キッチン No.4】



### ～材料～

鴨	: 160 g
たまねぎ	: 40 g (1/4 玉)
にんにく	: 7 g (1 片)
赤ワイン	: 200 cc
A しょうゆ	: 100 cc
A みりん	: 50 cc
A 砂糖	: 大さじ 1
塩	: 少々
サラダ油	: 大さじ 1

### ～材料 (添え物)～

たまねぎ	: 20 g (1/8 玉)
アスパラガス	: 20g (2 本)
にんじん	: 20 g
サラダ油	: 小さじ 1

### ～栄養成分～ (1 人前あたり)

エネルギー	: 158 kcal
たんぱく質	: 20.5 g
脂質	: 2.5 g
炭水化物	: 8.6 g
食塩相当量	: 1.6 g

### ～手順 A～

1. 鴨肉は、筋や余分な脂等を取り除いた後、水気をキッチンペーパーで取り除き、軽く塩を振っておく。
2. フライパンに油をひき、鴨肉を皮目から入れて、ふたをし、弱火で加熱する。
3. 皮目に焼き色がついたら、鴨肉を裏返して、ふたをし、再度、弱火で加熱する。
4. 竹串を指して、赤い肉汁が出なくなるまで、加熱したら、フライパンから取り出し、アルミホイルを巻いて、寝かしておく。
5. たまねぎは薄くスライス、ニンニクは包丁のはらでつぶしておく。
6. 鴨を焼いていたフライパンに、5 の材料を入れ、弱火でたまねぎに火が通るまで加熱する。
7. 6 に赤ワインを加え、量が 1/2 くらいになるまで、煮詰める。
8. 7 に調味料を加え、ひと煮立ちさせ、粗熱を取ったら、保存容器に入れ、4 の寝かしておいた鴨肉を漬ける。
9. 一晩、漬け込んだら完成。

### ～手順 B (添え物)～

1. たまねぎはくし切りに、アスパラガスは 2 等分、にんじんは 3mm 幅のスライスにする。
2. フライパンに油をひき、1 の食材を弱火でじっくり焼いていく。
3. 火が通った野菜から順次取り出していき、添え物は完成。



～手順 (盛りつけ)～

1. 最後に、手順 A で調理した鴨を好みの厚さでスライスし、手順 B の野菜を盛りつけて、最後に鴨を漬けておいたタレをかけて完成。