

## Supreme canard rotir avec legumes d'hiver

## 「合鴨胸肉ロースト 冬野菜添え」



(4 人分) 合鴨胸肉 280g 長ねぎ 1 本 白菜 4 枚 ほうれん草 4 株 かぶ 1 個 クレソン等葉物野菜適宜  
オリーブオイル・バター・生クリーム・塩・黒コショウ・ナツメグ適量

1. 合鴨胸肉は余計な皮と筋を取り、皮面に細かく格子状に切れ目を入れ、常温に戻す。
2. 長ねぎとほうれん草はそれぞれ 5 センチほどに、白菜は 2 センチ幅に、かぶは楕型に切る。
3. 1 に塩・黒コショウをふり、熱したフライパンにオイルを入れずに皮面から焼き始め、脂を出しながらじわじわと中火で焼き、香ばしく焼き色が付いたら肉を返し、オーブンでローストする。(もしくは弱火でそのまま焼き上げる) 火入れは、肉の中心が温まる (50~55°C) 程度でミディアムに仕上がる。
4. 3 をバットに取り出して、アルミホイルをかぶせて温かい所で休ませる。
5. 2 の長ねぎは、フライパンでオリーブオイルで色を付けて焼き上げ、塩で味付ける。
6. 2 の白菜は、熱した鍋でバターで芯の部分を炒め、葉の部分も加え炒め、塩と生クリームを加え煮る。柔らかく火を入れ、生クリームをソース状に煮詰める。
7. 2 のかぶは、鍋を火にかけてバターで炒め、塩をし、水少量を加え蓋をして火を入れる。
8. 2 のほうれん草は、ソテーパン (手鍋) を熱しバターを入れ茎から炒め、葉の部分も加え炒め、素早く塩・コショウ・ナツメグで味付ける。
9. 4 をスライスして分け、皿に 5. 6. 7. 8. クレソン等と盛り付ける。
10. 肉に粒塩をふり、休ませたときに出た 4 のバットの焼き汁をかける。

## MEMO

味濃い鴨胸肉を美味しく仕上げるコツは、皮面からじわじわと脂を抜きながら焼き、肉を返して火の入れ過ぎに注意して、焼き上がりは十分に休ませてからスライスします。季節の野菜を盛り合わせて新春に相応しい一皿、ご家庭でもいかがでしょうか。ちなみに合鴨は真鴨とアヒルの交雑交配種です。一緒にワインを楽しむなら、こちらも味濃い赤 コート・デュ・ローヌがおすすめです。

