

GABAN®

ラムのハーブロースト



ラムと相性の良いハーブを組み合わせ、香り豊かなローストに！
マリネすることで、肉の臭み消しとハーブの香り付け効果が得られます。

材料 (4人分)

フレンチラムラック…440g

塩…4.4g

●ミックスハーブ

GABAN® ブラックペッパーホール…5g

GABAN® ローズマリーホール…1g

GABAN® タイムホール…1g

GABAN® オレガノみじん切り…0.5g

GABAN® セイジみじん切り…0.3g

GABAN® オリーブオイルEXバージン…45ml

ミニトマト…70g

レシピ (所要時間:30分※)

- ① フレンチラムラックは余分な脂を取り除き、塩をふってよくもみ込み、冷蔵庫で2時間以上なじませる。
- ② ミックスハーブの材料を混ぜる。
- ③ ①にオリーブオイル30mlをぬり、②をまんべんなくまぶし、冷蔵庫でひと晩マリネする。
- ④ ③のミックスハーブを軽くぬぐい取る。
- ⑤ 熱したフライパンに残りのオリーブオイルを入れ、④の表面を焼いて取り出す。
- ⑥ 天板に⑤、ミニトマトを乗せ、180℃のオーブンで10分ほど焼く。
- ⑦ 器に⑥を盛りつける。

※①、③のマリネする時間は含みません。