

鴨のトロピカルグリル



フルーティな甘みのあるソースに、ピンクペッパーやポピーシードでおめかししたジューシーな鴨は、秋冬のメインになる贅沢な一品。

🕒 材料 (4人分)

● トロピカルソース

しょうゆ…80ml
GABAN® マンゴチャツネ…180g
GABAN® 純カレー…4g
GABAN® シナモンパウダー…2g
しょうが…15g
にんにく…4g
レモンの皮…5g
オレンジの皮…5g
オレンジのしぼり汁…80ml

鴨肉…400g
トロピカルソース…30g
GABAN® ブラックペッパーホール…1.8g
GABAN® ピンクペッパーホール…2g
GABAN® ポピーシード…1g

🍲 レシピ (所要時間：40分)

- ① しょうが、レモン・オレンジの皮はみじん切り、にんにくは薄切りにする。
- ② ブレンダーにしょうゆ、マンゴチャツネ、純カレー、シナモンパウダーを入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ③ 鍋に①、②、オレンジのしぼり汁を入れて火にかけ、1/3量になるまで煮つめる。
- ④ 鴨肉は脂に切り込みを入れ、フライパンで表面を焼いて取り出し、トロピカルソースをぬって30分ほどマリネする。
- ⑤ ④に粗めに砕いたブラックペッパー、ピンクペッパー、ポピーシードをまぶし、200℃のオーブンで約10分ほど焼いてしばらく休ませ、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 器にお好みのつけ合わせ、⑤を盛りつける。