

鴨のハーブグリル グリーンマスタードソース

鴨はシンプルなハーブグリルでうま味を引き出し、
個性的なマスタードソースを添えてアクセントをつけて。

🍷 材料 (4人分)

鴨肉…1枚

塩…肉の重量に対して1%

GABAN® ブラックペッパー荒挽…0.5%

GABAN® エルブドプロヴァンス…0.3%

●グリーンマスタードソース

エシャロット (みじん切り) …40g

白ワイン…100ml

GABAN® グリーンマスタード…20g

はちみつ…15g

●付け合わせ

じゃがいも (1.5cm角) …40g

バター…3g

塩…少々

りんご (1.5cm角) …40g

グラニュー糖…3g

バター…3g

レモン汁…少々

塩…少々

🍳 レシピ (所要時間: 40分※)

- ① 鴨肉は皮目に格子状に切れ目を入れ、塩・ブラックペッパー荒挽、エルブドプロヴァンスをすりこんで常温に戻しておく。
- ② フライパンで鴨肉を皮目から弱火で焼き、カリカリになったら裏返して身の部分をサッと焼く。180℃のオーブンでお好みの焼き加減に焼いて取り出し休ませる。
- ③ 鍋にエシャロット、白ワインを入れてアルコールをとばし、汁気がなくなるまで弱火で煮詰め、絞るように濾す。
- ④ ③の煮汁を鍋に戻し、グリーンマスタードを加えてひと煮立ちさせ、火を止めて粗熱を取りはちみつを混ぜる。
- ⑤ じゃがいもはゆでておく。フライパンにバターを溶かし、強火で炒めて塩で味を調える。
- ⑥ りんごはグラニュー糖をまぶし、フライパンにバターを入れて強火で炒め、レモン汁、塩で味を調える。
- ⑦ 器に切った鴨肉、ソース、⑥、⑦を盛りつける。

※肉を常温に戻す、休ませる等の時間は含みません。