



合鴨のはちみつソース

351kcal／調理時間30分

[材料4人分]

合鴨ロース肉 1枚
塩・こしょう 適量

A
酒 1/3カップ
はちみつ 大さじ3
しょうゆ 大さじ2・1/2
チキンブイヨン 大さじ4

粗びきこしょう 適量
練りからし 適量

[作り方]

1. 合鴨の皮の側に切り目を入れ、塩・こしょうをふる。
2. 中火のフライパンを熱し、合鴨の皮側から焼いて8割ほど火を通す。
3. 2を裏返し、身の側に焼き日がついたら、Aを加えてふたをし、弱火で10分煮る。
4. 3を取り出してアルミホイルで包み、10分ほどそのまま保温する。
5. 合鴨を焼いたフライパンに残ったソースは、とろりとなるまで煮詰める。
6. 合鴨肉をそぎ切りにして器に盛り付け、5のはちみつソースをかける。
7. 粗びきこしょうをふり、からしを添える。

[ポイント]

2. 合鴨は皮が厚く、脂肪が多いため、皮の側からじっくりと火を通し、余分な脂を除いて身をやわらかくさせる。
4. 焼いてすぐに切ると肉汁の旨みが流れ出てしまうため、アルミホイルで保温し、肉汁を閉じ込める。