

鴨胸肉のローストソースガストリック 季節の野菜とともに

○ 材料(6人分)

Magret de canard 300g 程度のもの
2枚

塩、
胡椒

オリーブオイル 大さじ2

にんにく 2, 3かけ

○ガストリックソース

はちみつ 大さじ1.5

バルサミコ酢 70cc

プルーン 3, 4個

バター 大さじ半分

○ガストリックソースの作り方

下の7の焼きが終わった時点でフライパンを軽く拭き、はちみつを入れて火にかけ、ぐつぐつとしてきたらバルサミコ、プルーン(小さく切って置いたほうが良い)を入れて半分程度に煮詰め、火を止めてバターを入れてモンテ(トロンとさせること)して完成。
すぐにボウルなどにあけておくこと。

完全なる鴨のロースト(300g程度の鴨胸肉ロースブロック)

前日よりソーミュール液の下処理をしておく。

水500cc、塩、50cc、砂糖25cc、にんにくひとかけ分薄切りを鍋に入れて火にかけ、塩、砂糖が溶けたら冷まし、10分だけつける。引き上げて網の上に上げてバットに乗せ、冷蔵庫に一晩おいて軽く乾燥させる。(この処理により塩味がお肉の中まで入り、皮がパリッと焼けます。時間がなければ省いてもオッケイ、その場合は塩は1時間前に)

1. 鴨の余分な皮と薄い膜、血管を掃除しておく。皮に格子状に切れ目を入れる(肉をなるべく傷つけないように)
2. 肉の両面に塩をする。(ソーミュール処理をした場合はほんとに軽く塩する)
バッドにアルミフォイルを敷いて肉を寝かせる準備をしておく。
3. 皮面を下にして冷たいフライパンに置き、火をつける(中火)なるべく動かさないようにし、油が出てきたらその油をアロゼ(スプーン等でお肉に油をかけながら焼く)しながら2分焼く。ひっくり返して身側も1分焼く。
4. 取り出して用意しておいたアルミフォイルに包んで3分置く。
5. 出てきた油をふき取りオリーブオイルを大さじ2を熱して半わりにしたニンニクを入れて香りが出てきたらその油で再度皮面から2分アロゼしながら焼く。身も1分焼く。(ニンニクは焦げないように途中で取り出す)
6. 再度ホイルに包んで3分置く。
7. フライパンを温め⑤と同様に皮面から2分、身側1分焼く。肉の真ん中あたりに箸をあてて熱ければオッケイ。
アルミフォイルに包んでそのまま置いておく。
8. 食べる前に再度皮面2分、身側をさっと焼く。



★中心温度が40度から45度をなるべく長く保ち(たんぱく質がうまみ成分に変化する温度)最終は63

度から65度くらいにしあげる。