

プロの仕込み！おうちのお食事
体験をもっと楽しくする、
すぐ使えるパーツ素材

マグレ鴨胸肉のロースト **平均220g程度** **1枚¥2100**

※たっぷり2人前あります。

※本当にこの写真の状態になります。



これは高級レストランレベルのかなり豪華な鴨の胸肉のローストを、ご自宅で再現できる商品です。マグレ鴨とは、フォワグラ（巨大脂肪肝）を採るために強制的に肥育させた鴨（動物福祉に反するのですが…）のことで、その分厚い胸肉と、それに含まれるジューシーな肉汁、味の濃さが特徴の、高級フレンチレストランで頻繁に使われる食材です。記念日など、ここぞというときの勝負料理に、あるいはスライスして冷たい前菜としてちょっとずつおつまみに。ふつうの照り焼きのたれで、とてもおいしく召し上がれます。

※応用料理例

おつまみのスライス鴨（難易度★☆☆）

鴨南蛮（★☆☆） 鴨治部煮（★☆☆）

鴨のロースト照り焼きソース（★☆☆）

鴨のロースト オレンジ風味（難易度★★★）

取扱説明書

マグレ鴨胸肉のロースト

すでに塩味を決めてあり、ベストな状態にローストしてあります。温度を適温まで上げるだけで、血のにじむような美しいロゼ色（薔薇色）とジューシーさが戻ります。説明が長いですが、決して難しくありませんので、ひとつひとつ確認しながら丁寧に作業を行ってみてください。サラダと焼き野菜を付ければ、完全にレストラン料理です。特別な日に、ぜひチャレンジしてみてください。

※以下はローストを作るための説明です。全て科学的な根拠に基づいていますので、細かい点も、全て書いてある通りにしてみてください。省いたり違うことをしたりすると、状態が変わる恐れがあります。

1)ローストする前の準備段階として、肉を適温まで温めておきます

- ① 肉がたっぷり浸かるくらいの水が入るサイズの鍋にお湯を沸かします。（1枚の肉に対して、100~200g程度のパスタを茹でるときに使う鍋のサイズとお湯の量（1.5~2L程度）がちょうど適正です）
- ② 冷蔵から出した冷たい状態の肉を、そのままビニール製ポリ袋に入れます。口は縛らず、開いたままにしておきます。（フリーザーバッグなど口にチャックができるものではなく、ポリ袋にしてください）
- ※肉を複数枚同時に温める場合は、それぞれを別の袋に分けて入れてください。また湯の量を、肉1枚につき500cc程度増やしてください。
- ③ ①のお湯の温度を、沸騰までではなく、80度まで上げます。（プラス5度くらいまでは誤差OKですが、温度計は必ずご利用になってください）
- ④ お湯が80度まで上がったら、火を止め、30秒程度置きます。
- ⑤ ④の中に、②を入れ（写真A）、少しずらしてふたをして（写真B）、そのまま10分間放置します。鍋肌に触れた時にポリ袋が少し溶けるかもしれませんが、こびりついてしまったり、袋の口が完全に溶けて閉じてしまったりしないようにさえ気を付ければ、特に問題ありません。

プロの仕込み！おうちのお食事体験をもっと楽しくする、すぐ使えるパーツ素材

（写真A）



（写真B）



（写真C）



⑥ お湯から引き上げます。袋から出さずに肉を触ってみて、やわらかく、温かい状態になっていればOKです。この時点で肉が明らかに熱いと感じる場合は、温度が上がりがすぎています。お湯の温度が高すぎた場合、あるいはお湯の量が多すぎた場合に、起こり得ます。

⑦ 袋から出さないまま、お皿状のものに載せ、ボウル状のものをかぶせておきます。これで30分程度は保温できます。（写真C）

2)焼き立てのローストの状態にします

- ① 1)の⑦で保温しておいた肉を袋から出し、皮面を上にして、魚焼き用グリル(あるいはオーブントースター)に入れます。
- ② 火を点けて、数分間、様子を見ます。（火力調節ができる場合、一般的な火加減～やや強火にしておいてください）皮面が焙られて、しだいに脂がパチパチしてきます。
- ③ そのまま続けると、やがて皮面のどこか一部から、焦げ目が付き始めてきます。その時点で火をとめます。そしてグリル（あるいはトースター）の扉を決して開けずに、そのまま5分~10分放置します。
- ④ これでローストは完了しています。③で火を止めたあとに、付け合わせなどを用意しておいてください。
- ⑤ 肉を切って、盛りつけます。「鴨 ロースト」などで画像検索して、美しいカットや盛り付けを楽しんでください。鴨の胸肉は内部に少し硬い筋の膜が入り込んでいるので、通常は薄くスライスすることが多いですが、厚めに切ると、それはそれでマグレ鴨ならではの肉厚な歯ごたえとジューシーさがとてもおいしいです。