



**Aussie Beef & Lamb**

オージー・ビーフ&ラム presents



ちょっと贅沢な

# 「男の料理教室」

本日のレシピ & ワイン

フレンチラックを使って

オージー・ラムチョップのパエリヤ

wine: グルナッシュ・シラーズ  
JACOB'S CREEK

材料〔2人分〕

オージー・ラム (フレンチラック)	6本	コンソメスープ	コンソメスープの素6gを熱湯カップ2で解く
なす	2本	ウスターソース	大さじ1
ミニトマト	10個	しょうゆ	小さじ2
グリーンピース	60g	粒マスタード	小さじ1
玉ねぎ	1/4個	オリーブオイル	大さじ2
にんにく	1かけ	無塩バター	20g
ベーコン	25g (約2枚)	タイム	適量
米	カップ1		

作り方

1. なすは十字に縦4等分に切り、切り口に塩をして少しおく。ミニトマトは横半分に切る。  
玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
2. ラムチョップは冷えた状態で塩こしょうし、オリーブオイル少々を熱したフライパンで、表面に軽く焼き色が付くように、強火で両面をさっと焼く。いったん皿に取り出す。
3. 1のなすから出てきた水分をペーパーで拭き、きれいにしたフライパンにオリーブオイルを熱し、こんがり焼き色がつくように中火で表面を焼く。いったん皿に取り出す。
4. 3のフライパンにオリーブオイルを足してベーコンを熱し、にんにくとたまねぎを中火で炒める。  
玉ねぎがしんなりしたら米を加えて炒め、米に透明感が出てきたらコンソメスープを少しずつ注ぐ。  
かき混ぜながら全体がもったりしてくるまで5分ほど煮たら、  
ウスターソース、しょうゆ、粒マスタード、バターも加え混ぜる。
5. 4の上に3のラムのフレンチラックを並べ、2のなす、ミニトマト、グリーンピースをのせて  
タイムを散らして蓋をし、中～弱火で8～10分ほど炊く。火を止め、そのまま10分蒸らす。
6. ラムに塩と黒こしょうをふる。