



完熟した味わいの赤と鴨肉がベストマッチ
鴨の胸肉のたたき 柑橘のマルメッタ添え

◎材料 (4人分)
 鴨胸肉……………1枚
 パルミジャーノレッジャーノ…適量
 金柑のマルメッタ(マーレードでも可)……………大さじ1
 ひよこ豆(水煮)……………24粒
 マッシュ……………適量
 白ワインペネガー……………適量
 E.X.V.オリーブオイル……………適量
 グラニュー糖、塩、黒こしょう、オリーブオイル

◎作り方 ①は
 1 鴨胸肉のすじや余分な脂を包丁で取り除く。重さを量り、その重さに対して1.4%の塩、0.3%のグラニュー糖をよく混ぜ合わせ、鴨胸肉の全面に均一にまぶす。できれば2日間、冷蔵庫でマリネする。
 2 フライパンをよく熱し、オリーブオイルを入れ、1を全面、強火できつと焼く。皮面はこんがりキツネ色になるようにする。
 3 2を食べやすい大きさに切り、器に盛り、塩、白ワインペネガー、E.X.V.オリーブオイルを混ぜ、ひよこ豆、マッシュに和える。パルミジャーノレッジャーノをピラーでスライスしたもの、金柑のマルメッタ(もしくはマーレード)と共に飾り、黒こしょうをふる。

赤
 ポデーレ・グアード・アル・メロ バッコ・イントスカーナ
Podere Guado al Melo Bacco in Toscana
 ①トレジャーフロムネイチャー
 ☎03-3593-0772
 トスカーナ州のワイン。鉄分がある赤は赤身の肉に合わせやすい。サンジョベーゼ70%にシラー30%を合わせているので、ボリュームもある。スパイシーな香りと果実の芳醇な香りが、鴨に寄り添い、マルメッタの甘さも加わり、エレガントなハーモニーを奏でる。

これと一緒に

赤
 ポデーレ・グアード・アル・メロ
 バッコ・イントスカーナ
Podere Guado al Melo Bacco in Toscana
 ①トレジャーフロムネイチャー
 ☎03-3593-0772

トスカーナ州のワイン。鉄分がある赤は赤身の肉に合わせやすい。サンジョベーゼ70%にシラー30%を合わせているので、ボリュームもある。スパイシーな香りと果実の芳醇な香りが、鴨に寄り添い、マルメッタの甘さも加わり、エレガントなハーモニーを奏でる。

ワインともっと仲よくなる方法 / センスのいい人の食材選び

ELLE à table

特別付録
 人気店「ラ・ココット」のキッチングローブ

エル・ア・ターブル
 NOVEMBER 2013 No.70

ワインは友達

2大特集

食材選びのセンスを磨く

MORE
 ●ホットサンドはごちそうです!
 ●なぜイタリア人が食べたくなる?

別冊付録
 F&E Cooking
 BENTO新スタイル

ELLE à table No.70
 イタリア人が食べたくなる理由
 ~ワインと前菜でおしゃれな気分になりたい~