



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 柑橘のマルメラッタ添え**

◎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  
 金柑のマルメラッタ(マーマレードでも可)……………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、器に盛る。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、金柑のマルメラッタ(もしくはマーマレード)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、マルメラ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、マルメラ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 N°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?

特別付録  
 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~