

おきなわ 山羊肉レシピ



平成 25 年 3 月
沖 縄 県



山羊の カルパッチョ

使用部位：
もも肉 スジの少ない箇所

調理法

- ①もも肉の軟らかく、スジの少ない部位を選定し、タコ糸で成形してから、表面をフライパンで強火で焼く。
- ②冷却し、真空包装をして58℃の湯煎で90分間加熱する。
- ③冷却し、タコ糸をほどき、薄くスライスする。
- ④皿に並べて、バーナーで表面を炙り、塩・こしょう、EX オリーブオイル、サラダ類を散らし山羊の粉チーズを振り掛けて、バルサミコ酢をかける。



山羊肉の焼肉、 イタリア風

使用部位：
あばら、スジの少ない部分を
ピックアップ

調理法

- ①適宜の大きさに切ったあばらの部位やスジの少ない肉を、玉葱・にんじん・セロリ・島にんにくと赤ワインで数日間マリネする。
- ②マリネ液から取り出して、野菜を除き、食べやすい大きさに切る。塩・こしょうする。
- ③フライパン又はグリル板で強火で焼き上げる。
- ④鍋にEXオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れて香りを出し、トマトのコンカッセ、イタリアンパセリのみじん切り、ワインビネガーを加えて塩・こしょうで調味し、焼いた肉と絡めてから皿に盛りつける。



山羊もも肉の丸ごと ロースト

使用部位：
もも肉 一本

調理法

- ①もも肉は、骨を抜いてから中に塩・こしょうを振り、タコ糸で成形する。
- ②フライパンで皮目をゆっくりと焼き、全体を焼き上げる。
- ③ 120℃のオーブンで、三時間程芯温が60℃になるまで焼き上げる。



山羊もも肉の 真空調理

使用部位：
もも肉 肉の塊が大きい部分

調理法

- ①山羊のもも肉から、骨を抜き取り、比較的大きな塊の部位をタコ糸を使って成形する。
- ②肉に塩・こしょうをしっかりと、フライパンで表面を焼く。
- ③冷却し、真空包装して、58℃で9時間調理する。
- ④提供前に、表面を香ばしく焼いて、薄くスライスする。
- ⑤バジルソースをかける。

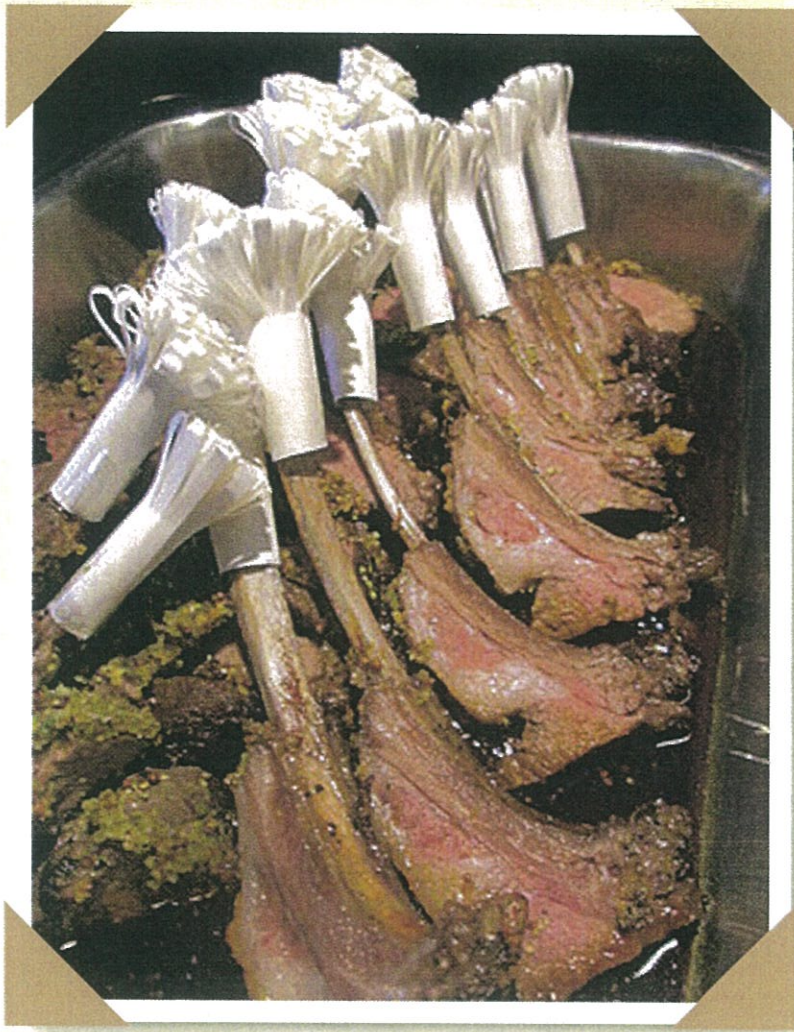


山羊肉の煮込み

使用部位：汁用 全体

調理法

- ①汁用にカットされた山羊肉は、玉葱・人参・セロリ・にんにくと赤ワインに一晩以上漬け込む。
- ②漬け込んだ液から、肉・野菜・漬け込み液とそれぞれ分ける。
- ③肉には、塩・こしょうをして、強火のフライパンで焼き上げ、ザルにあけておく。野菜は、大きな両手鍋で炒める。漬け込み液は一度沸騰させて、シノワで漉す。
- ④両手鍋の炒めた野菜に、ザルにあけた肉と漬け込み液を入れて、火にかけてから蓋をし、オーブンで2～3時間煮る。液体が少ないようであれば、水を足す。
- ⑤一度、冷却して骨を外す。煮汁を漉す。
- ⑥再び、鍋に煮汁と肉を入れて、サルサ・ポモドーロを加えて、塩・こしょうで味を整える。
- ⑦付け合せようの野菜も加えてから、さらに煮込んで、バターモンテして仕上げる。
- ⑧皿に盛りつけ、青味野菜などを付け合わせる。



山羊背肉の ロースト

使用部位：
あばらから背肉

調理法

- ①背肉部分の骨をすいて、皮を取り除き、塩・こしょうしてフライパンで表面を焼き上げる。
- ②冷却し、骨の部分に厚紙などを当てて、真空包装する。
- ③ 58℃の湯煎で、3～4時間調理する。
- ④袋から取り出して、再び塩・こしょうし、フライパンで表面を焼き上げて、粒マスタードと香草パン粉を塗り、230℃のオーブンで、パン粉が焼けるまでローストする。
- ⑤骨の部分一本ずつ切り分けて、皿に盛りソースを流す。



山羊煮込み入り キッシュ

使用部位：
汁用 全体

調理法

- ①練り込みパイ生地をあらかじめ準備しておく。
- ②山羊は煮込みの時と同様に、下ごしらえしてから、同様に調理する。
- ③煮込んだ肉を冷却して、一口大の大きさに切る。タルト型に練り込みパイ生地を敷き詰めて一口大の肉を並べる。
- ④アパレイユを作る。全卵・生クリーム・塩・こしょう・ピパーチを混ぜ合わせて、漉してから玉葱のみじん切りを加えて、パイ生地に流す。
- ⑤180℃のオーブンで20分位、表面に焼き色が付く位まで焼き上げる。
- ⑥冷却してから8分の1に切り分けて、再び温めて提供する。



山羊肉のクレピネット 包み焼き

使用部位：
サイド（くず肉）

調理法

- ①成形して出来た屑肉やスジの多いすね肉のスジを引いて集めた肉を、包丁で丁寧に細かく切る。
- ②豚網脂は、キレイに洗う。
- ③ミンチ状に切った肉をボールに入れて、長命草・玉葱のみじん切り、塩・こしょう、にんにくのみじん切りを加えて、よく練り合わせる。
- ④網脂を適宜の大きさに切り、ミンチを30gずつ包み込む。
- ⑤フライパンで表面を焼き上げて冷却し、真空包装した後、58℃で90分加熱する。
- ⑥提供前に、もう一度フライパンで焼き上げて、ソースをかける。