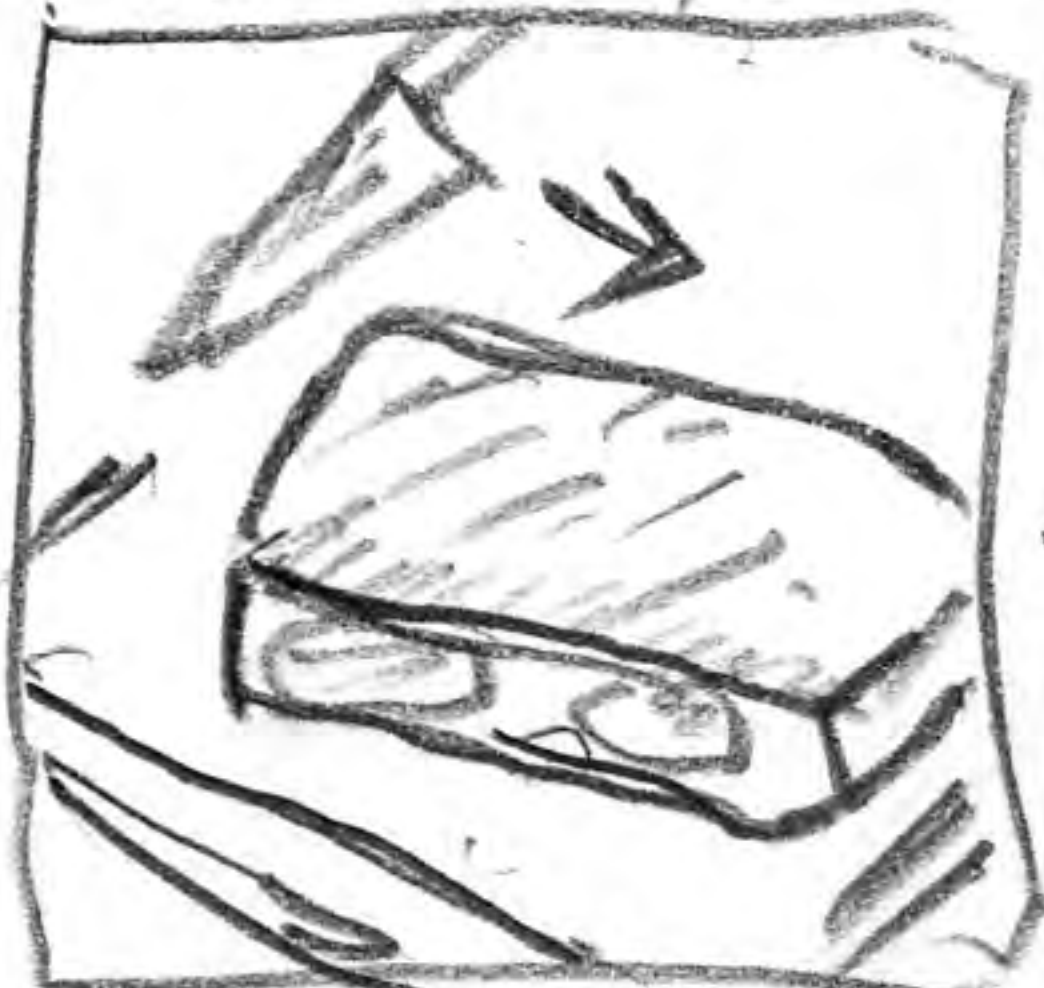


Navarin  
ナヴァラン

printanier  
プランタニエ

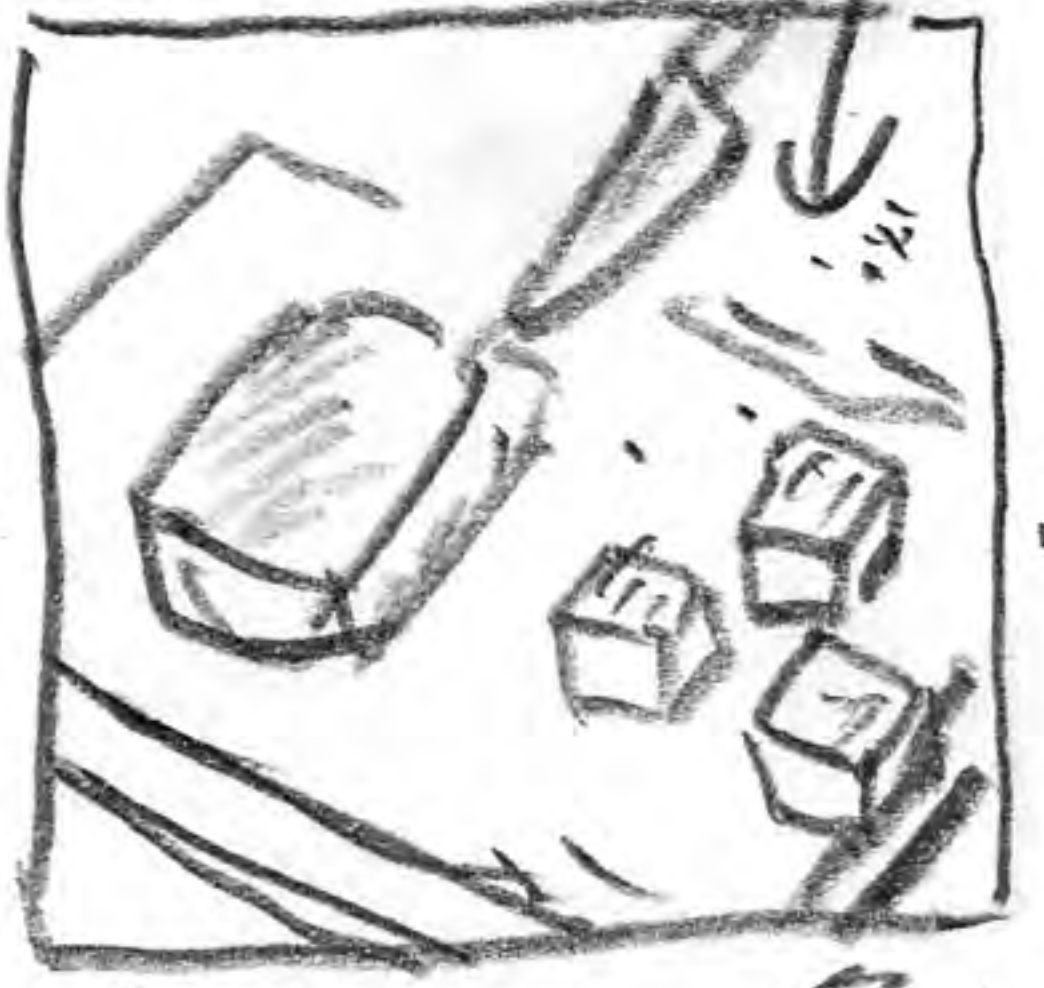
3羊(ウエルシュラム)の煮込み春野菜添え

1. (ラムの下処理)



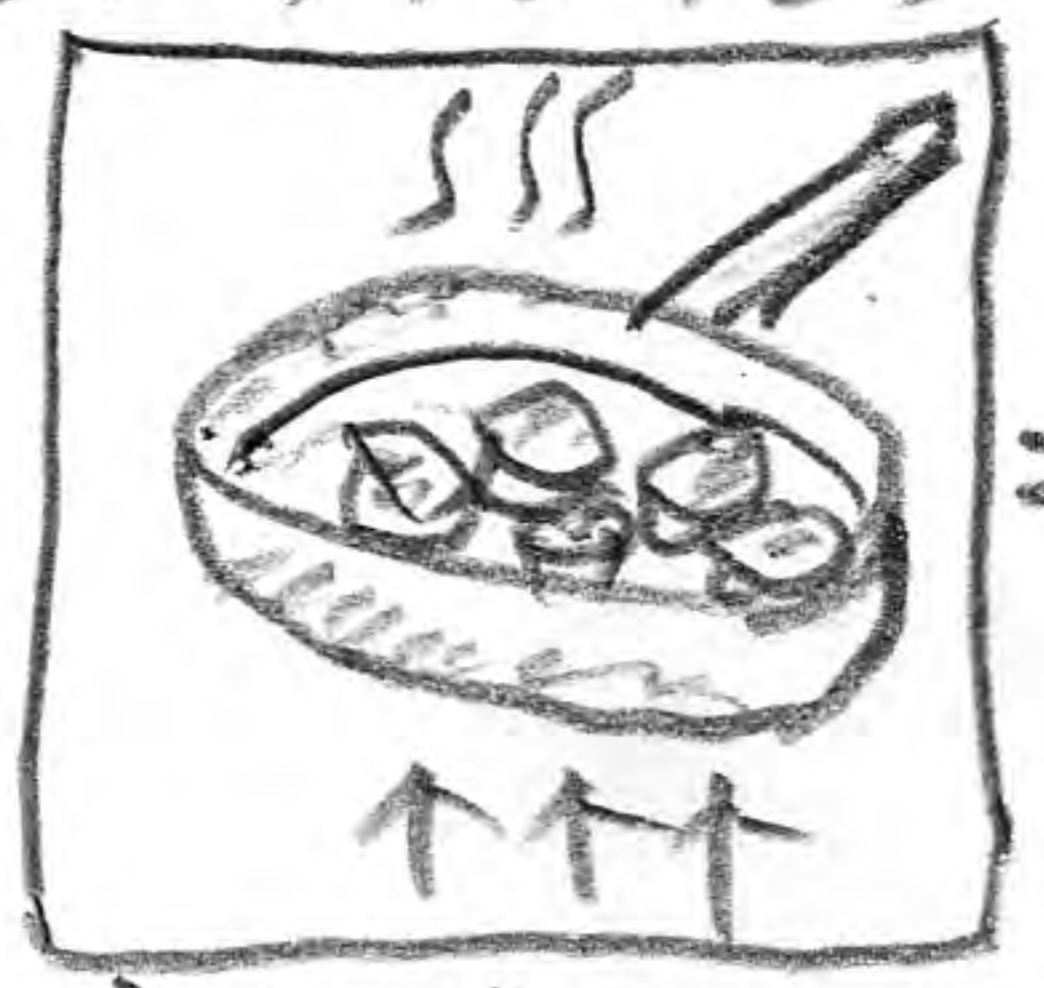
\* 表面の脂、筋を取り除く

2.



\* 3~4cm 角に切る。塩=6g

3. (リソレする)



\* サラダ油、バターを軽く色づける

4. (デグレッセ)



\* ラムをガルーにおけ、油をきる。

5. (ミルポワ)



\* 香味野菜をバターでシユアする。

6. (サンジュ)



\* 小麦粉を加え、火が通る。

7.



\* ラムを鍋に戻す。

8. (デグレッセ)



\* 1/2杯、1/2杯の水を加え、鍋底の旨味をこきり取る。

9. (ムイ)



\* 水を加え沸騰させる。

10. (エキマ)



\* 火を弱め、アケを丁寧に取り除く

11. (オーブン)



\* 1=んにく、ブーガルンを加え、180~200°C 1h.

12. (デカント)



\* ラムを取り出す。

13. (シノ)



\* 煮汁を濾す。

14.



\* ラムを煮汁に戻す。30分温める。

15. (春野菜)



\* 塩ゆがきにする。

16. (仕上げ)

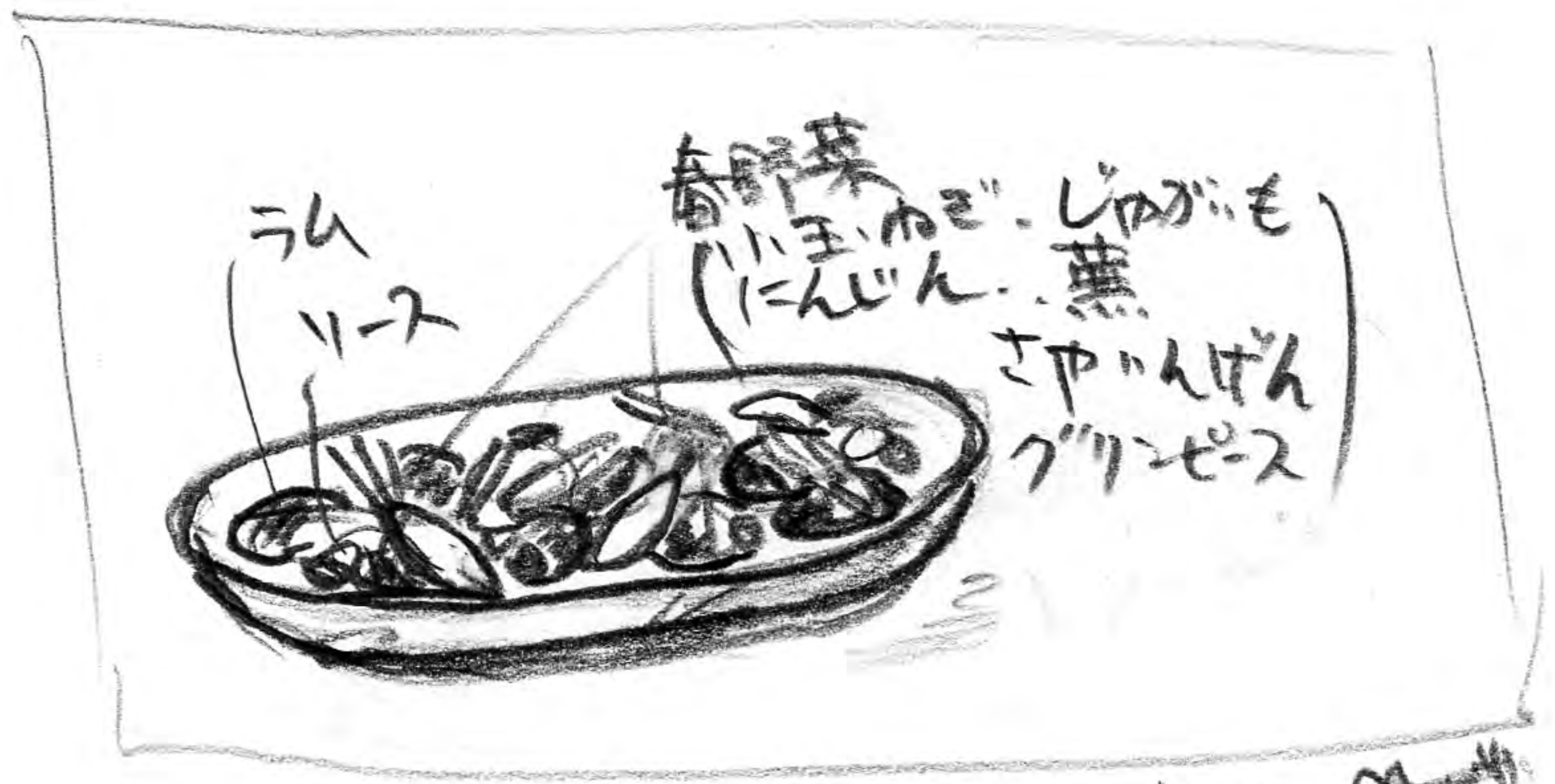


\* 春野菜を1/2杯の水、1-2分煮る。

17. (ドレッシング)



\* ラムの煮込みと春野菜を盛りつける



Kiyo. 2018