

鴨のソテーオレンジソース

洋

前菜

材料 (2人分)

鴨むね肉	1枚
塩・こしょう	少々
サラダ油	適量
バター	小さじ1

ソース

オレンジ	1個
砂糖	大さじ1
ワインビネガー	小さじ1
レモン汁	小さじ1
オレンジジュース	100cc
フォンドボー	90cc
オレンジキュラソー	少々
バター	大さじ1



作り方

1. 鴨は皮目に格子模様の切り込みをいれて塩・こしょうして、フライパンにサラダ油、バターを入れ、皮目を下にして油をまわしかけながらこんがり焼き、20分ぐらいアルミホイルをかぶせて休ませる。フライパンに残った焼き汁(油っぽいところは捨てる)をとっておく。
2. オレンジの皮を細切りして白い部分を除いて、水から下茹でして沸騰したら弱火で1分煮て、冷水にとる。オレンジの果肉の部分は小房に切り分ける。
3. 鍋にグラニュー糖を入れて火にかけ、ぐつぐつ泡がでてカラメル状になったらワインビネガーとレモン汁、オレンジジュースを加えて3分の1まで煮詰める。
4. フォンドボーを加えて、さらに3分の1まで煮詰めてオレンジキュラソーを加え、鴨の焼き汁もたし、オレンジの皮、塩・こしょう、バターを加えて、弱火でどろどろとした状態に手早くする。(バターを加えてから加熱しすぎると分離するので注意)
5. オレンジの果肉を器に並べ鴨を薄切りしてのせてソースをかけ、あればクレソンを飾る。

所要時間	1時間
主な調理器具	フライパン

★<http://cookingforest.net/>★