

第16回 こごち  
**楽楽Cooking**  
らく らく クッキング

ガスマイルでは3ヶ月に1度の掲載ですが、メール配信サービスにご登録いただくと月1回配信いたします。詳しくは、メール配信サービスページをご覧ください。



# 低温調理で作る 鴨ロース煮



### 材料

- 鴨ロース ..... 1枚
- 長ねぎ ..... 1本
- 濃口醤油 ..... 180cc
- 酒 ..... 180cc
- みりん ..... 180cc

【付け合わせ】  
水菜  
味付けゆで卵

こちらから作り方の動画をご覧ください。▶▶▶



### 「温度調節」

70度を超えないこと。  
温度が下がりすぎると  
火が入らないので温度計  
を使用し確認すること。



茅原 康充 先生  
プロフィール  
旬季 琳太郎経営

### 作り方

- ① 鴨の下処理スジを取り、皮にくし目を入れる。
- ② 鍋に醤油・酒・みりんを合わせ70℃近くになるまで加熱する。
- ③ フライパンに油をひかず弱火にかけ、鴨の表面を軽く焼いて霜降りにする。
- ④ ②に鴨の皮を下にして30分。上にして20分。煮汁が70℃を超えないように温度計を使い調整しながら鴨肉に味をつけていく。
- ⑤ 時間になったら鍋を火から下ろし、粗熱を取ったら出来上がり!



## ニビシクッキング

# フォンダンみそチョコラ

### 材料:(6個分)

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| 卵 ..... 2個             | ラム酒(またはブランデー) 大さじ1      |
| グラニュー糖(または上白糖) ... 50g | 里ごころ無添加合わせすりみそ 大さじ1     |
| 薄力粉 ..... 45g          | マフィンカップ(5.5cm) ..... 6個 |
| ビターチョコレート ..... 100g   | 粉砂糖(仕上げ用) ..... 適量      |
| 無塩バター ..... 80g        |                         |

### 作り方

- ① ボウルに卵とグラニュー糖を入れ、湯煎して人肌に温めながら、文字が書ける程度のもったりとしかたさになるまで泡立てる。
- ② 細かく切ったチョコレートと室温に戻しておいたバターをボウルに入れ、湯煎して溶かす。  
しっかりと溶けたら、ラム酒で溶いた里ごころみそを加える。
- ③ ①に②を少しずつ加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ ふるっておいた薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜる。
- ⑤ マフィンカップに7分目程度まで流し入れ、180℃に余熱しておいたオーブンで約10分焼く。  
(\*表面が膨れて、ひび割れしてくるまで。さらに2分程しっかり焼けば、ガトーショコラに。)



## 里ごころ 無添加合わせすりみそ

