

## ちょっとうんちく

アメリカでは牛肉の影に隠れがちな羊肉。最近、そのおいしさが再注目され、ニューヨーク近辺ではペンシルベニア、バージニアで良質のラムが産出されています。旬は3月～10月。この時期に処理される生後4カ月の羊のことを「スプリングラム」と呼びます。また昔、神に捧げる生贄（いけにえ）として使われていたことから、ラムはイースターのごちそうでもあります。

含まれる鉄分は牛よりも多く、亜鉛もたっぷり。貧血や疲れやすさを防ぎます。また脂肪燃焼や脳の活性化、コレステロール減少に効果的といわれるカルニチンの含有量はトップクラスです。体を温める効果がある羊肉は中国の薬膳でも取り入れられてきました。



**ポイント**  
肉は綺麗なピンク色のものを、脂身は白いものを選びましょう。冷蔵庫で保存し賞味期限内に食べ切るようにします。

独自の頃、羊や鴨は「クセがある味」というイメージが強く苦手でした。それが結婚して海外に住み始めてからというものの、病みつきに。特に生後1年前後までの子羊のラムは、匂いもクセもほとんど感じられません。キツネ色に焼かれる時の香ばしい匂い。噛むとジュワツと広がる濃い肉汁。骨にこびりついてパリパリになった肉までむしゃぶりつくほど大好きです。

## ラムのロースト

お肉大好きな友人が家に来る時には、この料理。濃い肉汁に赤ワインが良く合います。焼き過ぎると肉の旨みが損なわれるので、表面はこんがり「カリッ」と、中はミディアムレアで柔らかく仕上げてください。

### 材料：4人分

ラムラック ..... 4本 (約300g)  
ローズマリー ..... 2枝  
にんにく ..... 2かけ  
オリーブオイル (エクストラバージン) ..... 大さじ2  
塩、こしょう ..... 適量  
ブロッコリー、カリフラワー ... 適宜

### 作り方：

①ラムの両面に、塩、こしょう、刻んだローズマリー、すりおろしたにんにく、オリーブオイルをまんべんなく塗り冷蔵庫で30分以上寝かす。  
②オーブンは予熱しておく。ブロイラー高温でラムの表面がこんがりとするまで約2～3分焼く。引っくり返して反対側も同じように焼く。茹でたブロッコリーやカリフラワーを添える。

## 3月の食材

### ラム Lamb



## おいしいアメリカ 旬 の食材

堀池美由紀

ロンドン、ニューヨークでの料理修行で見つけた食材を、おすすめのレシピと一緒に紹介していきます。日本ではあまり見かけない食材も登場しますから、楽しみにしててくださいね。



### 堀池美由紀

コルドンブルーロンドン校にて、フランス料理・製菓を学んだ後、コンラン卿プロデューサー・レストラン

「オルリー」で研修。「おいしく簡単でおしゃれな家庭料理」をモットーに活動中。問い合わせは [madamfigo@aol.com](mailto:madamfigo@aol.com) まで。