



キャラダニョーのポフレ

材料	
キャラダニョー・処理	
骨付き仔羊	1ブロック(骨8本付き)
キャラダニョー・ポフレ	
骨付き仔羊	1/4ブロック(骨2本分)
塩	適量
胡椒	適量
油	大さじ2
にんにく(皮つき)	1片
フルールドセル(大粒の天然海塩)	適量
ミニョネット(粗挽き黒胡椒)	適量
付け合わせ	あれば(なくても可)
調理器具	
キャラダニョー・処理	
包丁(がらすき)あれば大小2本	
まな板	
キッチンペーパー	
ふきん	
キャラダニョー・ポフレ	
フライパン	アルミホイル
スプーン	まな板
トング	包丁
網付きバット	ふきん
タイマー	盛り付け皿
作り方	
キャラダニョー・処理	
1	仔羊の表面の薄皮1枚を包丁の先ではがす。
2	肉と脂の間にある半円状の軟骨を取り外す
3	仔羊の背の骨と肉の間に切り込みを入れて肉から骨をはがし、アニョーを立てて肋骨と背骨の結合部分に包丁を強く振り下ろしながら余分な骨をすべて取り除く
4	肋骨部分の骨だしをする。皮目の面の骨を出したい部分に1本切り込みを入れて裏返し、表で入れた切込みの裏側から骨と骨の間に包丁を刺しこみ切り込みをいれる。切り込みを入れた場所から骨に沿って包丁を入れ、余分な肉を取り除く。出した骨に残った余分な肉や皮を包丁の先端で8本すべて剥がすようにこそぎ落とし、キッチンペーパーなどで丁寧に取り除く。
5	形を整えながら表面の余分な脂を切り落とす
6	はずした背骨があった近くにある太い筋を取り除く
7	大きさがだいたい同じくらいになるように2本ずつに切り分ける
キャラダニョー・ポフレ	
	仔羊肉に塩・胡椒する
8	フライパンに油を入れ、火をつける 皮つきニンニクをつぶして、フライパンに入れる 仔羊肉を脂の面を下にして入れ、弱火で焼く
9	フライパンを手前に傾け、スプーンで温まった油をすくって仔羊肉にかけながら焼く(アロゼ) 途中トングで仔羊肉の骨を持ちながら、仔羊肉を立てて背骨があった部分を焼く また仔羊肉を戻し、骨と骨の間などのフライパンが当たりづらいくぼんだ部分にも丁寧に油をスプーンでかけながら焼く(アロゼ)。 時々仔羊肉の焼く面をかえ10分ほど、ちょうどよい焼き加減になる少し手前まで焼く。
10	火を止めて、アルミホイルで包んで休ませ、余熱で肉汁を落ちつかせちょうどいい状態にする(ルポゼ)。
11	仔羊肉の2本の骨の間を同じ大きさになるようカットする。
12	仔羊肉を切った肉の断面がよく見えるように皿に盛り付けて、フルールドセルとミニョネットを振る。 最後にお皿が汚れていたらきれいに拭く。