

煮込みラムシャンクスとレモン、ローズマリー&タイム

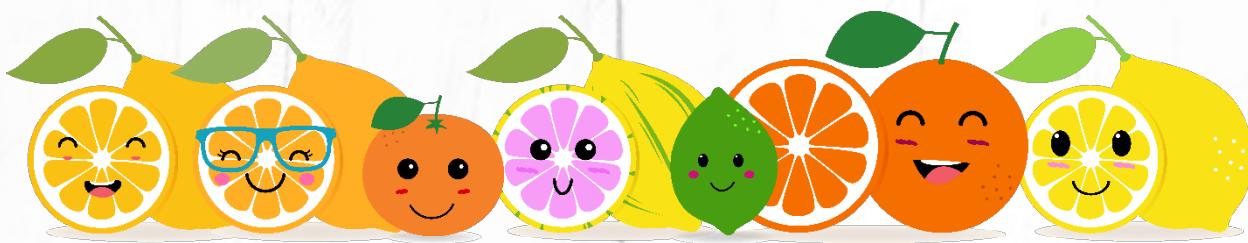
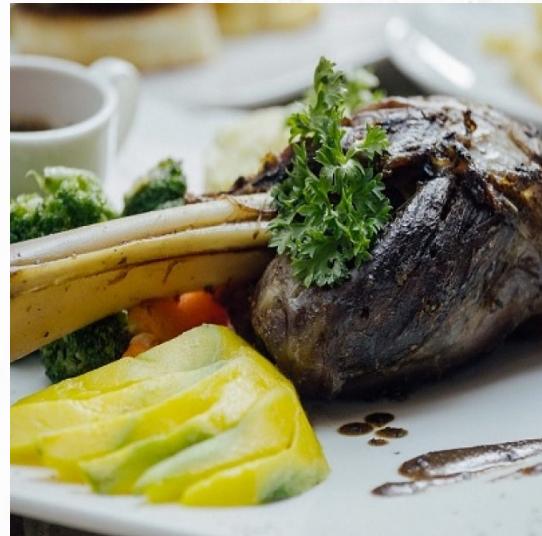
ラムシャンクは柔らかな仕上がりにするために煮込み時間が必要です。レモンと調味料の組み合わせは、お肉の旨みを引き立て、オーブンからの香りも最高です。日曜日の豪華な夕食のようなレシピで、余ったら翌日のランチに楽しんだりできます。お客様へのおもてなしメニューに適しています。

材料

- ・ラムシャンク 約2000g
- ・コーシャーソルト 少々
- ・挽きたて胡椒 少々
- ・中力粉 大さじ2
- ・エキストラバージンオリーブオイル 大さじ1
- ・チキンのだし 2/3カップ
- ・レモン1個（皮とレモン汁）
- ・にんにくの薄いスライス 2片
- ・タイム 4つ
- ・ローズマリー 4つ

作り方

1. オーブンを350°Cに予熱する。
2. ラムシャンクに塩コショウをふり、小麦粉をまぶします。
3. 大きなフライパンにオリーブオイルを入れて中火で加熱します。ラムシャンクを全面に焼き色がつくまで（約10分）焼きます。
4. ラムシャンクを大きなローストパンに移します。



5. ボウルまたはピッチャーにスープ、レモンの皮とレモン汁、にんにく、ハーブを加えて混ぜ合わせます。調味料をラムシャンクにかけます。
6. ホイルでローストパンを密閉し、オープンで約1時間半煮込みます。
7. ホイルを外し、さらに30分、または柔らかく焼き色がつくまで焼きます。

注：このレシピをスロークッカーに入れて約4時間煮込むだけで、スロークッカーレシピすることができます。

