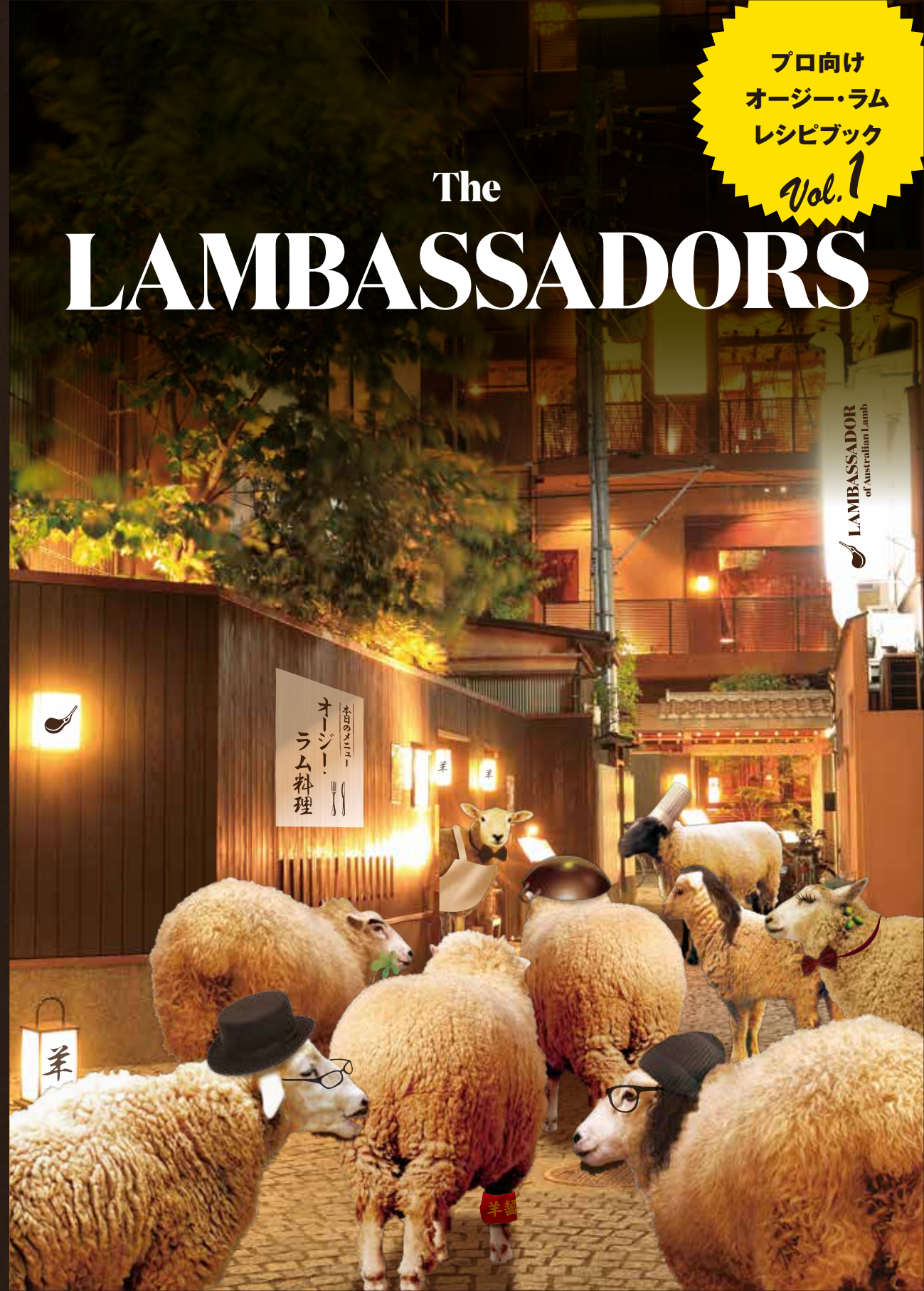


プロ向け
オージー・ラム
レシピブック
Vol.1

The LAMBASSADORS



はじめに

ラム肉は、多くのオーストラリア人が愛してやまない“国民的なお肉”です。私たちMLAは、ホテルや高級レストラン、カジュアルなレストランや居酒屋、さらにファーストフードに至るまで、ラム肉がさまざまなスタイルのお店で大いに活躍できる食材だと確信しています。

「ラムバサダー」は、そんなラム肉への私たちの情熱に賛同する9名の食のプロフェッショナルを集めた野心的なプロジェクトです。この活動を通じて、創意にあふれる素晴らしい方々と協力できたことは私たちにとって大きな喜びでした。

このレシピブックづくりを私たちが楽しんだのと同じくらい、皆さんにも楽しみながら読んでいただけることを願っています。

We love our lamb!

Many Australians consider Lamb 'Our nation's favourite meat' and here at MLA we believe it makes the perfect dish for foodservice menus - hotel and fine dining, casual restaurant/ izakaya and even fast food.

'Lambassador' is an ambitious project that brings 9 food professionals together who share our passion for the product.

It has been great fun working with all these fantastic, creative people on this program. We hope you enjoy reading this booklet as much as we have enjoyed making it!

We love our lamb!

MLA豪州食肉家畜生産者事業団
駐日代表 アンドリュー・コックス

Meat & Livestock Australia
Andrew Cox



LAMBASSADORS:

Koji Fukuda / Moriaki Higashizawa / Masafumi Irie / Kazuhiro Kikuchi / Naoya Kobayashi
Marie Inoue / Tomoyuki Kezuka / Liang Baozhang / Hideyo Ishii





LAMPEDIA

ラムバサダー諸氏のレシピをご紹介する前に、まずはオージー・ラムに関する基本中のキホンをいくつかおさらいしよう。知は力なり——食材の正しい理解こそ、その持ち味を巧みに引き出すグッド・クッキングへの第一歩だ。

CUT CHART

① ネック

特徴: 脂肪が少なく筋肉質で味わい深い
主な利用法: 茹でる・煮る
(シチュー、ハンバーグなど)

③ ラック

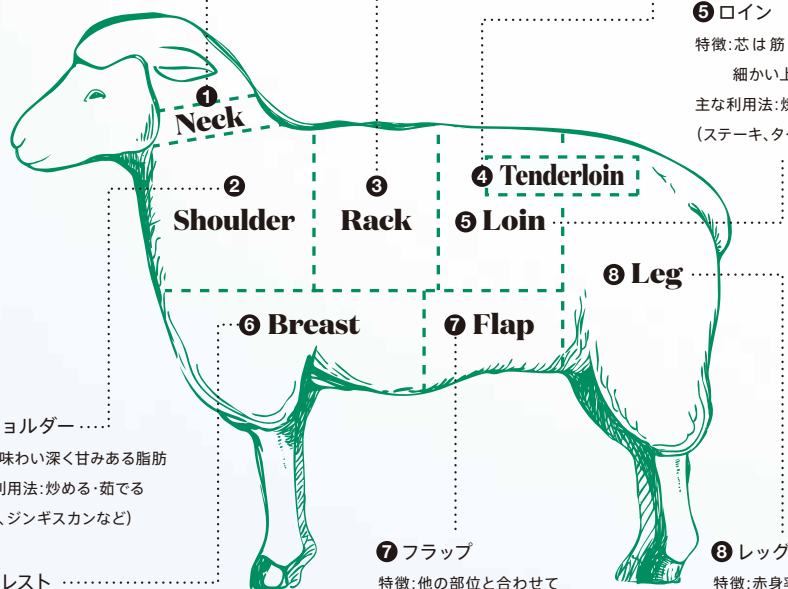
特徴: ラム肉の定番カット
主な利用法: 焼く・揚げる
(チャウゲリル、カツレツなど)

④ テンダーロイン

特徴: 淡泊で至極柔らか
主な利用法: 焼く・揚げる
(ステーキ、串揚げなど)

⑤ ロイン

特徴: 芯は筋肉繊維の細かい上質な赤身
主な利用法: 焼く・炒める
(ステーキ、タタキなど)



② ショルダー

特徴: 味わい深く甘みある脂肪
主な利用法: 炒める・茹でる
(鍋物、ジンギスカンなど)

⑥ プレスト

特徴: 甘みある脂肪と骨回りの旨味
主な利用法: 焼く・煮る
(スペアリブ、カレーなど)

⑦ フラップ

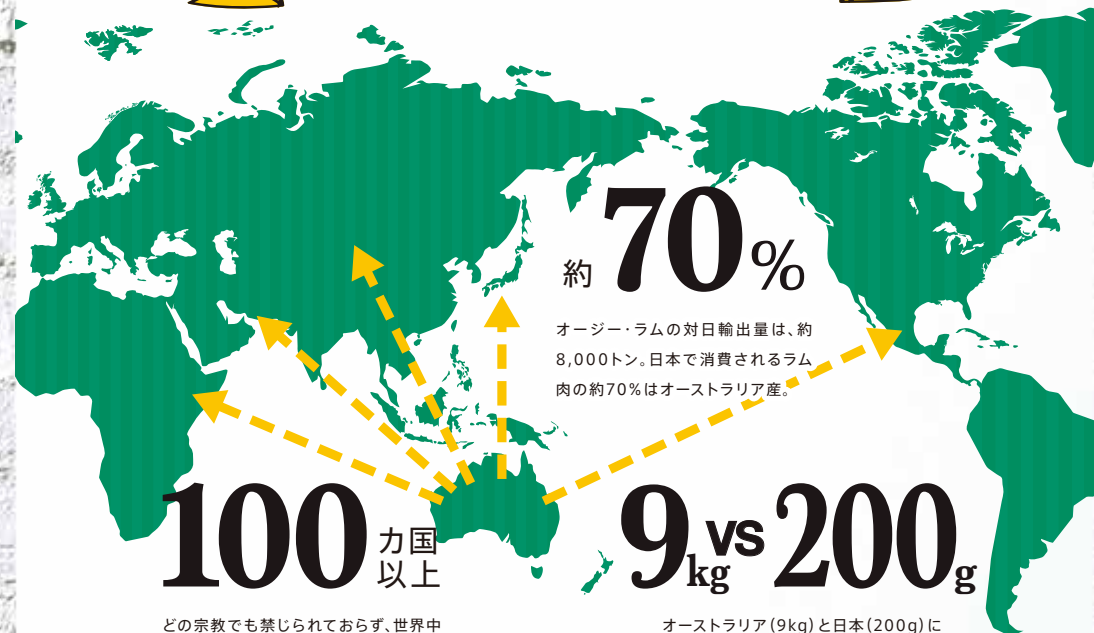
特徴: 他の部位と合わせて羊の濃厚さを付加
主な利用法: 炒める・蒸す
(中華全般、鍋料理など)

⑧ レッグ

特徴: 赤身率が高く絶妙な弾力
主な利用法: 焼く・煮る
(ロースト、煮込みなど)

※それぞれの部位に記載される利用法・調理法は一例です。さらに多くの楽しみ方が存在します。

ABOUT AUSSIE LAMB



約 70%
オージー・ラムの対日輸出量は、約 8,000トン。日本で消費されるラム肉の約70%はオーストラリア産。

約 70%

オージー・ラムの対日輸出量は、約 8,000トン。日本で消費されるラム肉の約70%はオーストラリア産。

100 以上

9kg vs 200g

どの宗教でも禁じられておらず、世界中で愛され、親しまれているラム肉。オーストラリアは世界100カ国以上にラム肉を輸出する世界最大級のラム肉輸出国。

オーストラリア(9kg)と日本(200g)におけるラム肉一人あたりの年間消費量。オーストラリアではラム肉は、牛肉、鶏肉に次ぐ“第三の肉”である。

[世界の料理に使われるオージー・ラム]

オージー・ラムは、その品質と安全性の高さから、中東だけではなくアメリカやヨーロッパ、中国など、多くの国や地域で幅広い料理に使われています。

※()内は主な使用部位



[アメリカ]
ラムバーガー
(挽き肉)



[中国]
火鍋
(ショルダー)



[UAE]
ケバブ
(ショルダー)



[オーストラリア]
ラムチョップ
(ラック)



[イギリス]
ローストラム
(レッグ)



[日本]
ジンギスカン
(ショルダー)



[ギリシャ]
スプラキ
(レッグ)

など

01

Rack

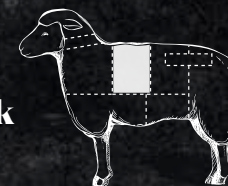
ラム肉の中でも最もポピュラーな部位。
様々な調理法でそのやわらかさ、甘み、香りを楽しめる、
ラム肉の代表選手。



カンタン・キレイに 骨を取り出す方法。



Rack
ラック



01



右側に背骨を置き、骨に沿ってナイフを入れます。骨に当たったらナイフをやや右に傾け、丸い骨が見える所まで切り込みます。

02



丸い骨の周辺を調整ハサミで切断します。骨片が残ってしまった場合は、ハサミの先でうまく切り取るとカンタンに取ることができます。

03



背肉側からナイフを入れると脂の部分に当たり、脂の層に合わせて1~2mm程ナイフを入れるとキレイにペロツとはがれます。

04



骨を出したい長さに合わせ前後からナイフを入れ、周辺のすじ、脂にしっかり切り込みを入れます。さらに内側を上に向け、骨の上から滑り落ちないように骨の中心にしっかりと切り込みを入れます。

05



タオル等でむくように引きはがすと骨が現れます。うまく取れなかった所はナイフでこそいでください。

06



最後にすじを引いてできあがり。



Roasted rack of lamb style of piccata with pecorino romano & tarragon flavored.

オーギー・ラム骨付き背肉のロティ
ピカタ仕立てエストラゴンの香るソース

大地の香るオーギー・ラムの背肉に、コクと脂分を補うようにそのミルクから作ったチーズをまといわせ、清涼感際立つエストラゴンがそのうま味を引き立てる一皿。

[材 料] 2人前

ラムラック	1/2本	エストラゴン	4葉	バター	50g
玉葱	15g	トマト	20g	パン粉	35g
人参	5g	イタリアンパセリ	適量	卵黄	1ea
セロリ	5g	白ワイン	20ml	ペコリーノロマーノ	30g
にんにく	10g	水	50ml	塩	適量
タイム	1枝	フォンドボー	30ml	胡椒	適量

〈ピカタ生地〉

[調 理 方 法]

- ❶ ラムラックに塩、胡椒して、熱したフライパンで全体をキツネ色に焼く。
- ❷ 玉葱、人参、セロリ、にんにくをフライパンに入れ、その上にラムラックをのせ180℃のオープンで約10分程中心温度を確かめながら焼く。
- ❸ 焼き上がったら、アルミホイルで包み暖かいところで10分程休ませる。
- ❹ フライパンに残ったキツネ色の野菜に白ワイン、水を加え、煮立った所にタイムを加える。
- ❺ 軽く煮詰めたらフォンドボーを加え、ソースの濃度を合わせていく。トマトのダイスとエストラゴン、パセリを加え、バターで濃度を調節する。
- ❻ 塩、胡椒で味を整えソースを仕上げる。

パートピカタ

- ❶ ボマード状のバター、パン粉、卵黄、粉状のペコリーノロマーノで生地を作る。
 - ❷ 冷蔵庫で休ませたら薄くのばしてローストしたラムラックに薄くのせる。
 - ❸ サラマダーでキツネ色にこんがり焼く。
- お好みの大きさに切り分け季節の野菜を盛り付けてできあがり。



入江 真史

ADENIA, DECARY オーナー・シェフ

パークハイアット東京副料理長を経て、ブルーノート東京グループ、丸の内「コットンクラブ」、表参道「トゥールームスグリルアンドバー」の料理長を歴任。2012年渋谷区鉢山町にブラスリー「ADENIA」、2014年江東区亀戸に「DECARY」をオープン。自身も愛するラムの魅力をもっと多くの人に、という想いから「ラムバサダー」のメンバーとして名乗りを上げた。

02

Leg

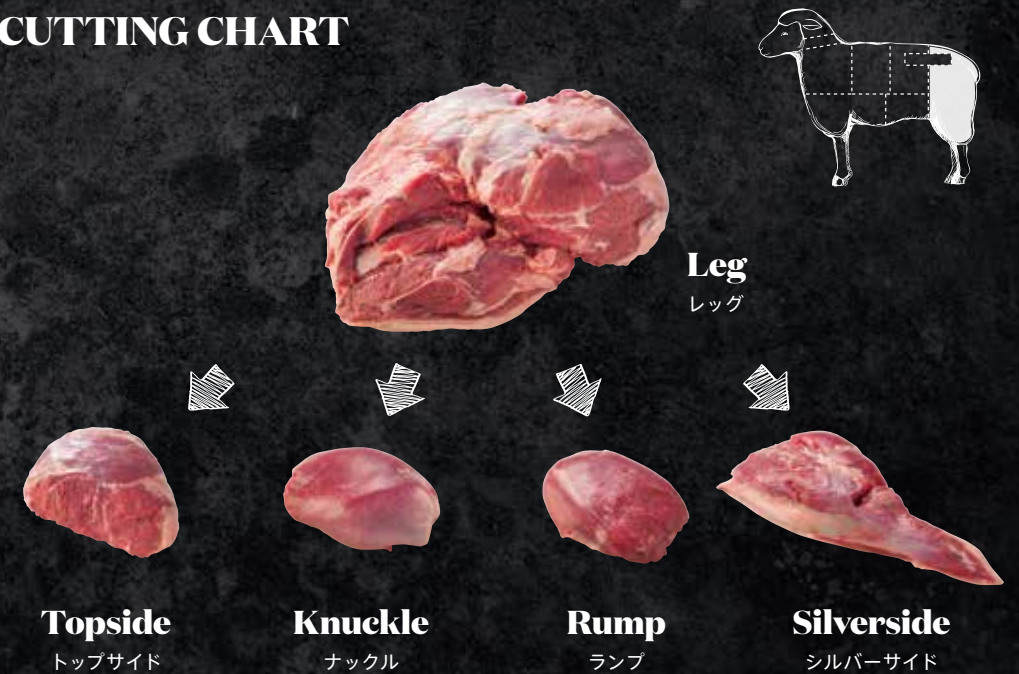
赤身率が最も高く、筋肉繊維の違いにより様々な個性を楽しむのがレッグの醍醐味。

豪快な丸ごとのローストはもちろん、

部位毎の特徴を掴めばさらに新しい楽しみ方が生まれます。

分割すると、料理が変わる。

CUTTING CHART



しっとり＆ジューシーな赤身肉が楽しめるラム肉のもも肉では最も大きな部位。脚の内側に位置するので「うちもも」とも呼ばれる。

おすすめ料理：カツレツ

最も脂肪が少ない赤身のかたまりで、きめが細かい。ももの中央部分「芯」にあり、丸いカタチ「玉」をしていることから、「しんたま」とも呼ばれる。

おすすめ料理：タタキ

肉のきめは細かく、やわらかな赤身肉としては貴重な部分。ショートロイン（簡単に言えばお尻）とつながっているだけありとてもやわらか。

おすすめ料理：ステーキ

ランブとつながっており、すね肉との中間にある部位。体重を支える筋肉のため締まりがあり、ももの中では最も運動の多い筋肉部位。

おすすめ料理：焼肉素材

Slow roasted lamb leg with tri-colored peppercorns

オージー・ラムレッグ スローロースト 3種の胡椒

スパイシーに仕上げ、ダイナミックに焼き上げたオージー・ラムレッグのロースト。
ワイルドに食べるもよし、お皿でおしゃれに盛り付けるもよし。
どう仕上げるかはあなた次第です！



小林 直矢

Pirouette シェフ

モットーは“素材を活かす”こと。
生産者との関わりにこだわりを持って、食材との繋がりを大切にしている。非日常のものを創り上げるが故に、日々作られる現実のものに直接触れたい、という強い想いがある。



[材 料]

ラムレッグ	1本	にんにく	1株
黒胡椒	50g	みかん皮	30g
青山椒	50g	塩	1kgに対し1.8%
ピンクペッパー	50g	藁	50g
タイム	30g		

[調 理 方 法]

- ① ラムレッグを全体量1.5%の塩と3種のペッパー、タイム、にんにく、みかん皮で半日～1日マリネする。
- ② ①のラムレッグを70℃のオーブンで、藁と一緒に5～6時間ローストする。
- ③ ローストしたラムレッグを240℃のオーブンで4分間焼いてからカットし、皿に盛り付ける。

Paquet de tourte du champignon d'agneau rôti

オージー・ラムうちもも肉のロースト
シャンピニオンのクルートに包まれて

ジューシーなローストの仕上がりの中に、しっとりとしたオージー・ラムの旨味と奥深い味わいを、旬の彩り野菜と共に、目で楽しみ舌で味わってください。



[材 料] 4人前

ラムうちもも肉	250g	タイム	4本	黒大根	1/2本
シャンピニオンディクセル	120g	茄子	1本	ミニ人参	4本
香草パン粉	20g	花びら茸	40g	アンディーブ	2本
粉チーズ	10g	トマトベリー	4個	ミント	20g
オリーブオイル	50g	カブ	1個	フォン・ド・ヴォー	90cc
ハチミツ	20g	塩/胡椒	適量	レモン汁	10cc
マスタード	10g	ジュ・ド・アニョー	90cc	サフラン	0.2g

[調 理 方 法]

- ① ラムうちもも肉は予め形を調べ、アセゾネしボワレしておく。
- ② 茄子、花びら茸、ミニトマト、黒大根、ミニ人参、アンディーブ、カブ等の付け合せ野菜は予め下処理しておく。
- ③ タイムと①のラムうちもも肉を真空パックにし、70℃の低温スチームで30分加熱し、温かいところで休ませておく。
- ④ ボウルにシャンピニオンディクセル、香草パン粉、粉チーズを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ サランラップに④を薄く延ばし、シャンピニオンクルートを作り、冷蔵庫で30分程休ませる。
- ⑥ ⑤のシャンピニオンクルートで、①のラムうちもも肉を巻き180℃のオーブンに10分入れ焼き上げる。
- ⑦ ミント、オリーブオイル、ハチミツ、マスタード、レモン汁、塩、胡椒をミキサーで合わせ、ソースミントを仕上げる。
- ⑧ ジュ・ド・アニョーとフォン・ド・ヴォーを合わせ、アセゾネしてソースを仕上げる。
- ⑨ 皿に⑧のソースと⑦のソースミントを流し、その上に⑥のラムうちもも肉をカットしてのせる。まわりには、②の野菜を彩よくドレッセし仕上げる。



毛塚 智之

パレスホテル大宮副料理長 兼
宴会・洋食レストラン統括料理長

座右の銘は「食は楽しいが原点であり想いと言う最高のスパイスと共に」。次世代の子供達の食育セミナー、講演等にも積極的に取り組む。

03

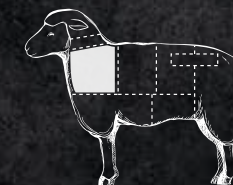
Shoulder

最も味わい深く、
ローストから煮込みまで様々な用途で楽しめるのが肩肉。
ラム肉ならではの旨味とフレーバーを存分に楽しめる。

味わい深さを求めて辿り着く、肩肉。

CUTTING CHART

SQカットには概ね肩側のバラが付く。
肩肉と別で使用することで「肩」と「バラ」
2つの味わいを楽しむ事ができる。



**Square Cut
Shoulder**

スクェアカットショルダー



Shoulder

ショルダー

複雑に筋肉繊維が入り組むが、丁寧に
カットすることで塊・角切・薄切・挽肉など最
も応用範囲が広く使い勝手の良い箇所。
おすすめ料理：串焼き、煮込み



Brisket

ブリスケ

ラム肉においても脂肪交差(サシ)
が入りやすい部位。そぎ切りにして
焼肉素材などに。
おすすめ料理：焼肉素材、煮込み



Simmered Spicy Lamb

ホンムンヤンロウ

红焖羊肉

オーギー・ラム肩肉のピリ辛うま煮

中国ではメジャーなラム肉の炒め煮料理です。
材料を炒めた後に、鶏ガラスープで煮込むところがポイント。



梁宝璋 (リャン・バオツァン)
中国東北料理 味坊 オーナー

「羊料理を日本に広めたい」という
想いから、中国東北料理「味坊」を
2000年にオープン。以来、多くの
メディアからの取材をうけるなど
予約の取りづらい人気店に。
料理は日本風にアレンジせず故郷
(中国黒竜江省)の家庭の味を
守っている。

[材 料] 3~4人前

- | | |
|------------------|--------------|
| ラム肩肉 500g | 調味料⑧ |
| 人参 1本 | 紹興酒 20g |
| 長葱 10cm | 醤油 20g |
| 生姜 1/2片 | 中国醤油(生抽) 10g |
| にんにく 1/2片 | ※醤油でも代用可 |
| 調味料④ | 砂糖 30g |
| 豆板醤 30g 八角 3個 | 片栗粉 小さじ1 |
| カルダモン(ホール) 1個 | 鶏ガラスープ 500ml |
| シナモン(スティック) 3cm分 | 香菜:適宜 |
| クミン(ホール) 2g | |
| 鷹の爪 2~3本 | |

[調 理 方 法]

- ① ラム肩肉を3~4cm角に切り揃え、人参を乱切りにする。
- ② 調味料④と⑧を別々にカップなどに合わせておく。
- ③ 長葱、生姜、にんにくをすべて薄くスライスする。
- ④ 熱した鍋に油(適宜:分量外)を入れて、豆板醤を炒める。
- ⑤ 肉を④に投入し2~3分炒め、調味料④を加えさらに炒める。
- ⑥ 調味料④が香ってきたら調味料⑧を加えさらに炒める。
- ⑦ 鶏ガラスープを加え、そこに人参を入れてから弱火で30分ほど煮込む。
※顆粒のスープを使う場合には規定の分量を500mlの水で薄めておく
- ⑧ スープが少なくなってきたら水溶き片栗粉を少々加え、とろみがついたらできあがり。
- ⑨ 盛り付ける際に香菜をのせる。

Lamb Meatball

オージー・ラムの肩肉を使ったミートボール

オージー・ラムの肩肉をつかった煮込み料理。ラムをメインに、豚の網脂、牛の骨髄、鶏のダシ汁の4種類の違った動物の脂分を使う事で味に深みが生まれます。



[材 料] 8人前

ラム肩肉	1kg(1p/c)	黒胡椒(ミルで挽く)	少々	ラムストック	4000ml
チキンストック	1000ml	クミンシード※2	3g	ラムの肉(安い部位)カット	200g
ブラウンシュガー	100g	コリアンダーシード※2	3g	赤ワイン	1000ml
岩塩	100g	イタリアンパセリ	10g	にんにく皮付き	1/3玉
エシャロットみじん切り	3個	ペービーコリアンダー	飾り	エシャロット皮付き	4個
赤ワイン	500ml	ヘーゼルナッツ	少々	トマトペースト	100g
ポートワイン	300ml	ラムソース	少々	オリーブオイル	少々
牛骨髄※1	3個	白人参のピューレ	1人前 1TBS		
網脂	少々	(材料:白人参5本、バター100g、塩少々、牛乳100ml)			

〈ラムソース〉

ラムストック	4000ml
ラムの肉(安い部位)カット	200g
赤ワイン	1000ml
にんにく皮付き	1/3玉
エシャロット皮付き	4個
トマトペースト	100g
オリーブオイル	少々

※1 塩水で1日血抜きをしてから使う。
 ※2 空煎りしコーヒングラインダーで細かくする。

[調 理 方 法]

- ① ラム肩肉に岩塩とブラウンシュガーをまぶしマリネする(約3時間)。流水で流す。
- ② ①の水気を切り真空袋にチキンストックと共に入れ、85℃で6時間火を入れる。
- ③ ②をストックから取り出し、手で細かくちぎる。
- ④ ラムソースを作る。エシャロットをバターでスエシ、甘みが出れば赤ワインとポートを入れ1/3まで煮詰め、そこにストックを入れ濃度がつくまで煮詰める。
- ⑤ ソースを裂いたラムと合わせ、黒胡椒、クミンシード、コリアンダーシード、イタリアンパセリと合わせラップで巻き棒状にする。
- ⑥ ⑤が冷えたら100gにカットし、骨髄のスライスを1枚のせ網脂で巻く。
- ⑦ ミートボールを200℃のオープンで中心が熱くなるまで温める。
- ⑧ 皿に白人参のピューレ、ミートボールをのせ、上からラムソースをかける。ヘーゼルナッツとペービーコリアンダーを散らす。



ラムソース

- ① 鍋にオリーブオイルをひき、ラム肉とエシャスライス、にんにくスライスを入れ香ばしくなるまでソテーする。トマトペーストを加え酸味を飛ばし赤ワインを加え、液体がなくなるまで煮詰める。
- ② ①にラムストックを入れ灰汁をひきながら1/3まで煮詰める。
- ③ ②を布越しにする。



福田 浩二

TERRA AUSTRALIS シェフ

『ヒルトン大阪』フランス料理部門での修行を経て、世界のエグゼクティブを相手に感性と技術を磨いてきた。2011年『Salt by Luke Mangan』エグゼクティブシェフに就任。オーストラリアの魅力さをさらに日本に広めるべく、2016年、北参道に『TERRA AUSTRALIS』をオープンした。

04

Others

やれば分かる。やらないと分からない。
まだまだ浮かんでくるラム肉を楽しむためのヒントを、
様々な視点から。

01



AUSSIE LAMB × AUSTRALIAN WINE

オーストラリア流のラム肉とワインの楽しみ方

03



AUSSIE LAMB × KAJIRI

消費者団体・羊齋協会から見たラム肉

02



AUSSIE LAMB × OLIVE OIL

オリーブオイルでラム肉がもっと美味しく

04



AUSSIE LAMB × SABLE

ラムの脂とベーコンで塩味のサブレ



AUSSIE LAMB × AUSTRALIAN WINE



オーストラリアでは当たり前と一緒に楽しめるラム肉とワイン。
現地へ行く度にワインと一緒に楽しむ事が当たり前になり、いつしか僕の一部分に。

あまり深く考えなくても良い。好きなラム肉を好きなワインで楽しめば良い。
飲みたいワインだって、手に入る部位だって、調理法だって毎回違う。

好みは人それぞれだし、正解は無い。
だからこそ教科書に書いてある事ではなく、自由な発想で楽しみたい。
これがオーストラリア流のラム肉とワインの楽しみ方だ。

なにせ、オーストラリアには150品種以上のブドウが栽培されているから、
この国のワインとラム肉だけで様々な楽しみ方を見つける事ができるのだ。
とは言え、ワインとラム肉と一緒に楽しむ為のコツはある。

品種や産地、赤白だけではなく、
ワインとラム肉のキャラクター(部位や調理方法も含め)を合わせる事が最も大切。

東澤 壮晃

株式会社東洋肉店 代表取締役
A+オーストラリアワインスペシャリスト

豪州産羊肉を知り尽くしたスペシャリストであると共に、豪州ワインを専門に取り扱い、オーストラリアワインへのコミットメントと専門的知識を兼ね備えた「A+認定トレード・スペシャリスト」として活躍。

Shoulder ショルダー



最も入手がしやすく沢山の料理に応用できる部位だからこそ、気軽に色々なワインと楽しみたい。部位の特徴である「適度にのった脂肪と味わい深さ」を楽しまなければ損でしょう。

牛肉などは比べものにならないほど小さな羊は、肩肉でも筋肉繊維は細かく優しい肉だ。だから、肉だからと言って極端にパワフルなものを選ぶよりも、調理法によってはソフトでシルキーなタンニンを備えたワインに相性が良い事も多い。

肩肉の調理法は非常に幅が広く、丸ごとローストから、スライスしてジンギスカン、角切りで串焼き、ぶつ切りにすればシチューや煮込み、挽肉ならハンバーグやソーセージ、ミートボールなど書き切れないほどだが、脂肪の甘みと羊のキャラクターを活かした料理が多い。

例えば、すごくシンプルな煮込み。

オープンで焼き脂肪を適度に落としたショルダー、たっぷりの炒めた野菜、チキンストックで煮込み、最後はオープンで2~3時間。肉がほろりとなったところでマッシュポテトと一緒に楽しむ。シンプルにラム肉の旨さが出る料理には赤い果物を感じさせるワイン、そして微かにスパイスさを感じるものを。

例えばこんなワインはいかが？

\\ ワインメーカーに聞いてみた //

現在、ニューサウスウェールズ州のアップパーハンターヴァレーで、ワイン造りと日本酒造りを経験した日本人初となるワイン醸造家「アッコ・ラドクリフ」氏が選んだのは自身の造る「**スモールフォレスト・シラズ・ロゼ・オレンジ**」。果実味がしっかりしているので、甘い印象ですが辛口のワイン。しっかりと、ふくよかなボディ。クリーミーで滑らかで澄んだ線の漂うロゼワインと一緒に頂くと益々美味しくなるのです。ホントウです、ウソではありません!とのこと。



Boneless Leg ボンレスレッグ



骨を外した後脚で、赤身肉の旨さが満載。

一言でも肉と言ってしまいがちだが、よくよく見ると複数のパーツに別れており、筋肉繊維の特徴もそれぞれに異なる、楽しみ甲斐のある部位だ。

内もも(トップサイド)、外もも(シルバーサイド)、しんたま(ナックル)、らん(ランプ)の4つに分割できる。レッグを構成する各部位の特徴を理解しておくことで、さらにワインとの楽しみ方も増すでしょう。

例えば、最も脂肪が少ない赤身の塊であるナックル。

テクスチャー(物の表面の質感・手触りなどを指す概念)は非常に細かく繊細なので、赤ワインならばピノノワールは理想的な楽しみ方をもちます。焼きすぎない様にレア~ミディアムレア程度に火入れしたものは最高の相性となるはず。

例えばこんなワインはいかが？

\\ ワインメーカーに聞いてみた //

ラム肉の一大産地でもあるヴィクトリア州、ワインの銘醸産地としても名高いヤラ・ヴァレーのワインメーカーに聞いてみました。ホドルスクリーク・エステートのフランコ・ダナ氏は、ラム肉とワインのテクスチャーに注目しているようです。冷涼な気候のヤラ・ヴァレー、特に私の「**ピノノワール**」は鮮やかな果実味より、スパイスや血や肉を思わせる野生的なニュアンスを感じるので、レアに近い火入れのラム肉がぴったりです。白ワインであればピノ・ブランよりボディに充実した質感のある「**ピノグリ**」はうまく作用するでしょう。ピノグリと一言でいっても、様々なつくり方がありますが、私のつくるワインは4日間のスキンコンタクトを経てほんのりオレンジ色。林檎や洋ナシの風味に、しっかりとした酸と果皮からくる厚みのある口当たり。果実味と酸の調和のとれた余韻の長いワインなので、ラムの赤身肉を使った少しオリエンタルなサラダなどにも相性が良いでしょう。



AUSSIE LAMB × OLIVE OIL



3つの分類

オリーブオイルは大きく分けて3つの味に分類されます。素材の味を邪魔せず活かす「マイルド」、青みや辛味もありながら中間の「スライトビター」、深い味わいと強さを持つ「スパイシー&ストロング」の3種類です。

[マイルド]

特徴………素材の味を邪魔しない。

代表料理例……ラムチョップグリルやパイ包み焼き、餃子など。(脂肪の少ない部位のラム肉によく合う)

・テイastingで役立つ! オイル自体の特徴

主にナッツ系やバナナの皮の内側繊維臭に代表されるような風味がして、渋みや苦みが少ない。

[スライトビター]

特徴………料理にオリーブオイルらしい爽やかな風味を与える、マイルドとスパイシー&ストロングの間にある

オイル。洋食系レストランの方には、幅広く使える1本。

代表料理例……スパイスや香草とあわせてラム肩肉の炒め物、ラム肉の生ハム、ラム肩肉串焼きなど。

(ラム肉に軽やかな風味をもたせたいときに)

・テイastingで役立つ! オイル自体の特徴

野菜やフルーツの風味を感じるオイルで、プラスして苦み、ナッツ、辛みのいずれかの風味がある。

[スパイシー&ストロング]

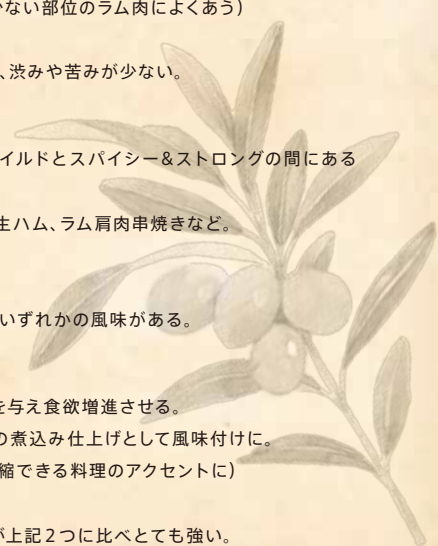
特徴………個性の強い食材をうまくまとめたり、辛みによりパンチを与え食欲増進させる。

代表料理例……バーミヤビル ラッハマ ラム肩肉など脂肪の多い部位の煮込み仕上げとして風味付けに。

(大きくグリルしたり煮込んだり、ラム肉の旨みが塊で凝縮できる料理のアクセントに)

・テイastingで役立つ! オイル自体の特徴

草やルッコラのような強い苦みにたとえられる風味があり、そのいずれかが上記2つに比べても強い。



テイasting



1. オイルを白い紙などの上に置き色を確認し、目線を持ち上げて濁っているかクリアか確認する。



2. カップをしっかり手でもち、上部をふさいで手の温度で温める。(温まるとオイルの香りの特徴がとりやすくなる。)



3. よく温めたら、カップにためた空気を素早く鼻に近づけかく。(香りチェック)



4. 口に小さじ1程度含み、全体に広げ鼻腔にも広げ味わう。(どんな料理に合うか想像し、メモ。メニューに活かす)

オーストラリアのオリーブについて

オーストラリアは国土面積も広く、暖かいエリアや高山のエリアなど州内部でも多彩な環境であるため、世界中のいろいろな品種を育て、料理に合わせてブレンドしている。そのため、店舗の好みによって使い分けたい「マイルド」「スライトビター」「スパイシー&ストロング」が探しやすい。また、南半球にあるため、春あたりに搾油され夏以降でもフレッシュなオイルが入手できる。

ラム肉料理に合う

オリーブオイルで作る3種のソース

① サルサヴェルデ

[材料]

バジルの葉	4枚	ケーパー	大きじ2
④ イタリアンパセリ	1パック(10枝程度)	黒胡椒	少々
にんにく	1/2片	アンチョビ	1枚
レモン果汁	大きじ2		
⑤ エクストラバージンオリーブオイル	80~100ml		

1. ミニフードプロセッサーに④の材料を入れ、細かく刻む。
2. ⑤を2~3回に分けて入れ、さらに細かく刻み乳化したら完成。

② パッションフルーツのソース

[材料]

パッションフルーツ	1個(果実中身部分30g)	ハチミツ	20g
またはパッションフルーツ果汁	30g	マルドンの塩	0.5g
オリーブオイル	20g	だし醤油(※お好みで)	1g
リンゴ酢	20g	塩胡椒	適宜

1. パッションフルーツ、リンゴ酢、ハチミツを混ぜ合わせる。
2. オリーブオイルを少しずつ入れて乳化させ、塩胡椒する。



③ ソース オキュリー

[材料]

マヨネーズ	20g	生クリームまたは	
オリーブオイル	20g	ヨーグルト	60ml
マスタードピクルス(マダガスカル)		玉葱しぼり汁	5g
または粒マスタード	5g	カレー粉	小さじ1 4g
白ワインヴィネガー	20g	塩胡椒	適宜
レモン果汁	小さじ1 5g	刻んだパセリ	適量
ハチミツ	20g	(※お好みで)	

1. ボウルにオリーブオイル以外の材料を入れて混ぜる。
2. オリーブオイルを少しずつ入れて、塩胡椒で味を整える。

石井 秀代

料理研究家 フードコンサルタント オリーブオイルソムリエ

2006年にイタリア・トスカナ州にて、日本人1期生となる「AISOイタリアオリーブオイル協会オリーブオイルソムリエ」の認定を受け、現地のメディアなどで話題に。その後、オリーブオイルのコンサルティングを始める。美容と健康に良いオリーブオイルの特性を活かし、イタリア料理に限定せず、和洋韓国料理などに取り入れた様々なメニュー開発をおこなう。その傍ら、ヨーロッパの食文化や地域性の研究もおこなっている。



外食産業の大きなキーワードに育ちつつある「ラム肉」

消費者団体・羊畜協会から見たラム肉

今、ラム肉は消費者の間で2006年のジンギスカンブーム以来の最大の盛り上がりを見せています。

ネット上で「ラム」というキーワードでの検索数が右肩上がりが増えてきているのみならず、実際にラム肉をメニューに加えるお店も毎年増えてきています。

また、ラム肉に対する関心の高まりは消費者が中心となった団体である羊畜協会の会員数の変化にも顕著に表れており、2015年11月現在で1,100人と12年から7倍近い伸びを見せています。

また、11月に2日間にわたって開催された、様々なラム肉料理を提供する協会主催のイベント「羊フェスタ」の来場者が1万人を超えたことを見ても、ラム肉が以前のジンギスカンブームのような一過性の「料理牽引型」のブームではなく、消費者自身がラム肉を「食べたい!」と感じて生まれた「底上型」のブームとなっていることを表しています。



羊畜協会のイベントでは毎月80~100名規模の募集を行うのですが、早いものでは募集開始から4時間程度で満席になるなど、大きな盛り上がりをひしひしと感じています。



一方、外食産業に目を向けると、専門店のみならず居酒屋など一般的な飲食店でもラム肉のメニューを出すことが

増えています。店の形態や価格帯を問わず、こうしてラム肉を食べられる飲食店が増えていることも見逃せません。また、消費者の皆さんが求める「ラム肉料理」もジンギスカンやラムチョップといった王道の定番料理のみならず、民族料理や創作料理、居酒屋などの一般向けメニュー、内臓を利用した料理という具合に多様性を見せています。



例えば今、池袋の中華料理店では「もも肉の丸焼き」が話題を呼んでいます。テーブルの炭火の炉の上に塊肉をつらし、お客さんが自分で調理をするという独特の方式ですが、開店から3年たつ今でも予約が取りにくい店として有名です。

ほかにも、ある飲食店グループでは、バル形式のお店で「ラム肉のハンバーグ」や「ラム肉のスロークック」などを提供し、ラム肉を名物として展開をしています。また、ラム肉の串焼きを名物にする居酒屋も出てくるなど、集客力のある食材としてのラム肉の力はますます多様化し、広がりを見せています。

塊肉の魅力。香りの魅力。スパイスの魅力

薄切りを炙る焼肉タイプがこれまでの調理のメインでしたが、最近、塊肉を調理する料理が注目を集めています。前出の羊フェスタにおいて、ラムのラックを丸ごと焼き、切り分けて提供した「ラムバサダーブース」では、1,500本も用意したラムチョップが予定の3時間前の15時で売り切れてしまいました。

羊独特の香りがしないことを喜ぶのではなく、近頃ではこの香りを個性として尊重し、楽しむ消費者が増えてきたことも見逃せません。羊畜協会の会員の会話で「あそこは羊の匂いがしない!」といった不満を聞くこともよくあります。

そしてやはり、ラム肉の魅力は何といても調理法の多彩さです。シンプルな調理で素材の持ち味を生かしたり、スパイスで風味をつけたりと、世界中で愛されるラム肉は料理の種類も圧倒的です。

最近ではパクチーやクミン、ローズマリーなどスパイスやハーブと合わせる料理が消費者の注目を集めています。特に「全日本パクチー協会」という消費者団体があるほど人気のパクチーは、以前からラム肉との相性の良さで知られています。ぜひ、スパイスを念頭にメニュー開発に取り組んでいただければと思います。



個人的な印象ですが、ラム肉を和食に取り入れているお店はほとんどないように思います。ラム肉は部位によってはあっさりとして和食にも日本酒にも合うお肉ですから、和食店でもラム肉が食べられる日が来てほしいと願ってやみません。

ありがたいことに、ラム肉を提供するお店が増えつつありますが、消費者の増加にお店が追いついていないというのが実情で、ラム肉を名物料理にしたお店がもっともっと増えてほしい!というのが、羊畜協会と消費者の切なる願いです。

オージー・ラムをメインに据えたメニューによる新たな顧客の獲得と、この「底上型ラム肉ブーム」の流れをぜひ掴んでください。未年が過ぎてもラム肉への注目はまだまだ続きますし、羊畜協会は消費者の代表として、これからも積極的にラム肉を扱うお店を応援していきます!



菊池 一弘

羊畜協会 主席

ラム肉の消費者団体、羊畜協会創業者にして主席(代表)。ラム肉料理を素人がおいしく楽しく食べられる環境作りを行うべく、月例イベント、羊フェスタ、羊畜落語、羊畜合コンなど、切り口を変えた羊肉普及のためのイベントを行う。また、日本初のラム肉レストラン本「東京ラムストーリー」を監修するなど、活動は多岐にわたる。



 LAMB SABLE



井上 真里恵
料理研究家
フードスタイリスト

井上食生活デザイン主催。料理指導を中心に、企業や店舗のレシピ提案・商品開発、パッケージ、フードデザインをはじめ、雑誌、テレビCMなど各メディアで活躍。フランスへの留学、生活経験を生かし、各国の料理と食文化、家庭で楽しめるお料理やお菓子を伝えている。



ラムサブレ

ラムの脂とラムのベーコンを使った塩味のサブレ。軽い食感にラムの香りが広がります。チーズや生ハム、オリーブ、ハーブ、ドライフルーツとの相性も良く、ラム肉の生ハムやフェタチーズ、ラム肉のスープなどに合わせていただけます。

[材 料]

5cmの羊クッキー型 24枚分	
羊脂(ラムの脂)	40g
クリームチーズ	45g
バター(無塩)	75g
薄力粉	120g
塩	少々
ラムベーコン	15g

[調 理 方 法]

- ① ラムの脂を1~2cm程の角切りにし弱火で炒め、じんわりと出てきた透明脂を器に取り出しておく。ラムベーコンはみじん切りにし、さっと湯通しして軽く水気をとっておく。
- ② ボウルに室温でやわらかくしたクリームチーズ、バター、溶かしたラムの脂、塩を入れホイッパーですり混ぜる。
- ③ 刻んだベーコン、ふるった薄力粉を加え、スパチュラで切り混ぜる。
- ④ 生地をひとまとめにし、ラップで包み冷蔵庫で休ませる。
- ⑤ 休ませた生地を5mm厚に伸ばし、羊の型で抜き180℃のオーブンで約12分焼く。





The LAMBASSADORS

9名のラムバサダーは2015年4月にオーストラリアへ渡り、
ビクトリア州政府の協力のもと、ラムをはじめ、ワイン、オリーブオイルなどの生産現場を視察しました。
このプロジェクトに賛同、協力していただいたビクトリア州政府に感謝申し上げます。



Koji Fukuda TERRA AUSTRALIS terra.tokyo
Moriaki Higashizawa 株式会社 東洋肉店 29notoyo.co.jp
Masafumi Irie ADENIA / DECARY adenia.jp decary.jp
Kazuhiro Kikuchi 羊畜協会 hitujikajiri.com
Naoya Kobayashi Pirouette pirouette.jp

Marie Inoue 井上食生活デザイン courant-marin.at.webry.info
Tomoyuki Kezuka パレスホテル大宮 palace-omiya.co.jp
Liang Baozhang 味坊 味坊鉄鍋荘
Hideyo Ishii tavola.jp hideyoishii.com



MLA豪州食肉家畜生産者事業団

www.aussielamb.jp

Copyright © 2016 Meat & Livestock Australia. All Rights Reserved.

本書はミート・アンド・ライブストック・オーストラリア・リミテッド(MLA) ABN 39 081 678 364の出版物です。本書に記載された内容の正確性に関しては細心の注意を払っておりますが、記載された内容の正確性や完全性について、MLAは一切の責任を負うものではありません。また、内容につきましては、読者の皆様の調査をもとにご判断いただきますようお願い申し上げます。