

Wild duck かもなべ Nabe

鴨鍋

材料 カツオ出汁(適量) 出汁用昆布
薄口しょうゆ 酒 みりん

てんねんかも

天然鴨の美味しいレシピ

鴨を美味しく頂くポイント！
鴨肉は固くなるので、唐揚げや塩焼きには不向き。
さっと火を通すか、ゆっくり低温で調理するのがオススメです！

Wild duck かもにく Confit

鴨肉のコンフィ

材料 鴨肉(骨付きモモ肉) ローリエ
塩 オリーブオイル

- 1 カツオ出汁に、昆布(乾燥)、薄口しょうゆ、酒、みりんを味を付け、鍋出汁を作る。
(出汁 10 : 薄口しょうゆ 1 : 酒 1 : みりん 1) の割合
- 2 鴨肉はムネ肉、モモ肉を 7~8mm に薄くスライス。焼きネギを用意する(ネギの白い部分を筒状に切り、フライパンで転がしながら表面を焼く)
- 3 ネギ、野菜、焼き豆腐等から煮て、鴨肉は最後に入れる。
鴨肉は固くなりやすいので 1~2 分煮たらすぐに食べる。
※黒ゴマ塩を少し付けて食べると美味しいです。



- 1 鴨のモモ肉にお肉が白くなる位の塩をしっかりとすりこみ、10 分位置いておく。
- 2 鍋に鴨肉とローリエを入れ、ひたひたになるまでオリーブオイルを入れ、中火にかける。しばらくしたら弱火にして 15 分ゆっくり加熱する。
- 3 15 分たったら、火を止め、オイルに触れられる位までそのままにしておく。
冷めたら鴨肉を取り出し、フライパンで焼き目を付けたら完成！食べやすい大きさにカットして食べてください。

お店の味!!!

本格的な鴨鍋にチャレンジしてみよう!

市販の鴨鍋スープやカツオ出汁でも美味しい鴨鍋が出来ますが、鴨のガラからスープを作ると更に美味しい鴨鍋が出来ます。

Step 1 鴨のガラを熱湯にサツとくぐらせ、表面だけ火を通す。骨、肉以外の物を水で流して掃除をする。

Step 2 鍋にたっぷりの水、湯通したガラ、ショウガ1片、長ネギ(青い部分)1本、100ccを入れ、沸騰させずにゆっくり2時間位火にかける。ガラ1羽：青ネギ1ショウガ1片：酒 100cc

Step 3 途中アクが出たらこまめに取り除く。

Step 4 ザルでこす。完成！鴨出汁完成。鴨鍋の出汁に、鴨南蛮の出汁などに使えます。

Wild duck かも アヒージョ

きのこ(マッシュルームや椎茸など... 砂肝の3倍量)
材料 タカノツメ1本 塩少々 にんにくスライス
オリーブオイル ※オリーブオイルが嫌いな方はグレープシードオイルがオススメです！

- 1 砂肝、心臓を洗い、砂肝の白い皮を取り除いて薄くスライスする。
きのこはひとくち大カットしておく。
- 2 小さめの鍋に材料を全て入れ、全体がひたひたになる量のオリーブオイルを入れる。
弱火で 15 分位煮揚げる(ゆっくりコトコト)

冷めたら容器に入れて
冷蔵庫で一週間保存出来ます！



オイルにつけ込んだ
ままであれば
数ヶ月保存可能です！

鴨の砂肝、心臓の塩焼きもおいしいですがきのこたっぷりのアヒージョもオススメです。