

# P · R · I · M · V · S

## 子羊とアーティチョーク

所要時間：1時間40分

レベル：中級

材料

6人前

子羊の腰肉1キロ

アーティチョーク6つ

PRIMVSエキストラバージンオリーブオイルIGPトスカーナ

塩コショウ少々

刻んだニンニク1片

刻んだミントの1束

PRIMVSバルサミコ酢（10年熟成）IGPモデナ

サポリタリアーニ

（オレガノ、ケーパー、オリーブのハーブミックス）少々



準備時間 1 時間 2 5 分、調理時間 1 5 分

まず、子羊の腰肉をキレイにし、全体のくずなどを取り除く。サポリタリアーニで味をつけ、それを少なくとも1時間ほどマリネ付けにする。

アーティチョークをキレイにし、まず半分に切り、それからジュリエヌスタイルにする（短く、薄い状態のこと＝千切り）。次にエキストラバージンオリーブオイルを加えたフライパンにアーティチョークを置き、柔らかくソテーする。

一旦ソテーが出来たら、刻んだニンニクとミントを加えて優しくまぜる。

エキストラバージンオリーブオイルで子羊の肉の表面をこんがり焼き、それらをオープンに入れる（およそ10分）。子羊の肉が焼きあがる直前にバルサミコ酢をかけて、油分を落とす。

一旦子羊の肉の調理が終わったら少し休ませる。

最後に、調理したアーティチョークをお皿の真ん中に置き、骨にそってスライスした子羊の肉を上のにせる。そこに、フライパンに残ったバルサミコ酢と、仕上げに香り豊かなエキストラバージンオリーブオイルをふりかける。