

羊料理 世界のレシピ 135 品と焼く技術、さばく技術、解体

目次

つまみ・前菜

SAKE & CRAFT BEER BAR

温かい羊のカルパッチョ

酒坊主

CHINA

羊肉香腸（羊ソーセージ）

南方中華料理 南三

CHINA

口水羊（よだれラム）

羊香味坊

SAKE & CRAFT BEER BAR

仔羊 Spicy 春雨

酒坊主

CHINA

草原風干羊肉（干し羊肉の草原風）

中国菜 火ノ鳥

WORLD

ラムたたき

ワカヌイ ラムチョップ ■ パー ■ 十番

MODERN CUISINE

仔羊のタンと生ハム、季節の野菜

Hiroya

SAKE & CRAFT BEER BAR

仔羊と漬けもんの玉子焼

酒坊主

SAKE & CRAFT BEER BAR

仔羊のぬた

酒坊主

SAKE & CRAFT BEER BAR

仔羊豆腐

酒坊主

GENGHIS KHAN

肝ポン酢

羊 SUNRISE 麻布十番店

GENGHIS KHAN

肉みそ

羊 SUNRISE 麻布十番店

CHINA

侗族式 羊肉の酸肉

Matsushima

CHINA

自家製羊肉の腸詰

羊香味坊

焼く

FRANCE

キャレ・ダニョーのロティ

ル・ブルギニオン

ITALIA

Agnello alla cacciatora (仔羊の獵師風)

オステリア・デッロ・スクード

ITALIA

酒井さんの仔羊のロースト

いろいろな部位の盛り合わせ

ティスカリ

WORLD

ワカヌイスプリングラムのラムラックグリル

ワカヌイ ラムチョップ ■ バー ■ 十番

WORLD

ラムチョッププレート

ワカヌイ ラムチョップ ■ バー ■ 十番

CHINA

羊串焼き ラムショルダー（塩）

羊香味坊

ITALIA

Coscia d'agnello al forno con patate

（仔羊腿肉のオープン焼き ジャガイモ添え）

オステリア・デッロ・スクード

UNITED KINGDOM

サンデーロースト

ザ・ロイヤルスコッツマン

MODERN CUISINE

アニョー・ド・レのロティと春野菜のソテー

Hiroya

SAKE & CRAFT BEER BAR

仔羊の粗だたきハンバーグ

酒坊主

MODERN CUISINE

仔羊肉の春野菜巻きロースト

Hiroya

CHINA

韭菜醬烤羊肉（羊ニラミント）

南方中華料理 南三

MOROCCO

ラムのメシュイ

エンリケマルエコス

INDIA

スパイシー ラムステーキ

エリックサウスマサラダイナー

CHINA

饅頭抗架子肉（羊回族鉄格子焼き）

南方中華料理 南三

FRANCE

アニョー・ド・レの肩肉のロースト

BOLT

CHINA

烤羊排（羊スペアリブのスパイス焼き）

中国菜 火ノ鳥

FRANCE

ラムスペアリブのスパイス焼き

BOLT

MODERN CUISINE

スペアリブのローストと香葉のサラダ

Hiroya

INDIA

マトンシークケバブ

エリックサウスマサラダイナー

ITALIA

スパイシースペアリブとオレンジのロースト

ティスカリ

MOROCCO

ラムのケフタ

エンリケマルエコス

CHINA

ラム フレンチチョップ

羊香味坊

煮込み

FRANCE

仔羊シャンクのブレゼ

BOLT

MODERN CUISINE

アニョー・ド・レのスネ肉の煮込み

Hiroya

SAKE & CRAFT BEER BAR

仔羊肉団子 トマトクリーム煮込み

酒坊主

ITALIA

Cutturiddi (仔羊と野菜の土鍋ゆで)

オステリア・デッロ・スクード

FRANCE

仔羊とあさりの塩煮

BOLT

FRANCE

羊とゴボウとキャベツの煮込み

ル・ブルギニオン

FRANCE

ブランケット・ダニョー

ル・ブルギニオン

ITALIA

Agnello brodetto

(仔羊の卵とレモンのソース プロデッタート)

オステリア・デッロ・スクード

SCOTLAND

スコッチブロス

ザ・ロイヤルスコッツマン

MONGOLIA

ホイツアイ鍋

シリングル

CHINA

紅燜羊肉 (ラム肉と根菜の炒め煮)

羊香味坊

CHINA

羊湯 (羊のスープ)

羊香味坊

AFGHANISTAN

シヨルワ

パオ キャラヴァンサライ

FRANCE

ナヴァラン・ダニョー
ル・ブルギニオン

MOROCCO

ラム肉と野菜のクスクス
エンリケマルエコス

MOROCCO

カリヤ
エンリケマルエコス

INDIA

ラム肉のマサラコンフィ
そのジュとグラスのアルゴビマサラ
コリアンダーとセルバチコのサラダ添え
エリックサウスマサラダイナー

MOROCCO

ラム肉とブルーンのタジン
エンリケマルエコス

ITALIA

Agnello aggrassato con patate
(ラードで炒め煮にした仔羊 アグラッサート)
オステリア・デッロ・スクード

内臓

ITALIA

Stigghiole (仔羊小腸で縛ったネギの網焼き)
オステリア・デッロ・スクード

SCOTLAND

ハギス (羊の内臓の詰めもの)
ザ・ロイヤルスコッツマン

ITALIA

Goratella (仔羊の色々な内臓〈白系〉の煮込み)

オステリア・デッロ・スクード

ITALIA

Soffritto d' agnello

(仔羊内臓〈赤系〉と玉ネギのソフフリット)

オステリア・デッロ・スクード

ITALIA

レバーパッチョ

ティスカリ

ITALIA

Mazzarelle

(青菜で巻いて軽く煮込んだ仔羊内臓〈赤系〉のアブルッツォ風)

オステリア・デッロ・スクード

SCOTLAND

デビルド・キドニー

ザ・ロイヤルスコッツマン

WORLD

ラムタンの燻製

ワカヌイ ラムチョップ ■ バー ■ 十番

SAKE & CRAFT BEER BAR

仔羊舌柔煮 緑のソースとヨーグルト

酒坊主

CHINA

剝椒羊頭肉

(ゆで羊頭 唐辛子ラッキョウソースがけ)

南方中華料理 南三

CHINA

胡辣羊蹄 (羊蹄スパイス煮)

南方中華料理 南三

SAKE & CRAFT BEER BAR

仔羊ハツのフリット

酒坊主

CHINA

仔羊胸腺肉の雲南思茅風炒め

Matsushima

FRANCE

リーダニョーのフリカッセのサラダ

BOLT

WORLD

リー・ダニョーのフリット

ワカヌイ ラムチョップ ■ バー ■ 十番

FRANCE

リーダニョーのフライ

BOLT

CHINA

青岩古鎮風 羊蹄の煮込み

Matsushima

ITALIA

トリッパのトマト煮込み

ティスカリ

カレー

INDIA

ハイデラバーディ・マトン・ピリヤニ

エリックサウスマサラダイナー

INDIA

マトンニハリ

エリックサウスマサラダイナー

AFGHANISTAN

ペハーワル・カラヒイ

パオ キャラヴァンサライ

INDIA

クラシックスタイルのマトンローガンジョシュ

エリックサウスマサラダイナー

INDIA

レストランスタイルのラムローガンジョシュ

エリックサウスマサラダイナー

INDIA

ラムグリーンクルマ

エリックサウスマサラダイナー

SAKE & CRAFT BEER BAR

羊挽肉の Curry

酒坊主

WORLD

ラムキーマカレー

ワカヌイ ラムチョップ ■ バー ■ 十番

炒める

CHINA

爆胡（羊肉の回教風強火炒め）

中国菜 火ノ鳥

CHINA

饅包肉（羊肉のウイグル炒め）

南方中華料理 南三

CHINA

ラムジャーキーと新ジャガ芋の炒め

Matsushima

CHINA

葱爆羊肉（ラム肉と長葱の塩炒め）

羊香味坊

CHINA

孜然羊肉（ラム肉のクミン炒め）

羊香味坊

CHINA

山椒羊肉（ラム肉山椒炒め）

羊香味坊

ゆでる・蒸す

CHINA

扒羊肉条（羊肉の蒸し煮）

中国菜 火ノ鳥

MONGOLIA

チャンサンマハ

シリシゴル

CHINA

手扒羊肉（ゆでラム肉）

羊香味坊

ITALIA

羊プロシュートコッタ サラダ仕立て

ティスカリ

揚げる

CHINA

袈裟羊肉

(羊肉と薄焼き卵の揚げもの 袈裟仕立て)

中国菜 火ノ鳥

ITALIA

ラムチョップフリット

ティスカリ

FRANCE

ラムかつ

BOLT

CHINA

它似蜜 (羊肉の甘酢味噌炒め)

中国菜 火ノ鳥

MODERN CUISINE

アニョー・ド・レの内臓入りクロケット

Hiroya

粉もの

CHINA

羊肉胡椒餅 (羊の台湾胡椒餅)

南方中国料理 南三

ENGLAND

コーニッシュ・パステイ

ザ・ロイヤルスコッツマン

MONGOLIA

チーズ入り羊肉シャルビン

シリソゴル

AFGHANISTAN

キーマ・ブラニ

パオ キャラヴァンサライ

FRANCE

ラム肩肉のカスクルート

BOLT

UNITED KINGDOM & IRELAND

ラムのシェパーズパイ

ワカヌイ ラムチョップ ■ バー ■ 十番

ITALIA

パナダス

ティスカリ

AFGHANISTAN

アフガンマントウ

パオ キャラヴァンサライ

ITALIA

クルルジョネス

ティスカリ

MONGOLIA

ボーズ

シリントル

CHINA

羊香水餃（ラム肉とパクチーの水餃子）

羊香味坊

MONGOLIA

シリントルサンド

シリントル

ごはんと麺

CHINA

新疆ウイグル自治区 羊のご飯“ポロ”

Matsushima

ITALIA

Maccheroni alla chitarra

al ragù bianco d'agnello

(キタツラ 仔羊の白いラゲー)

オステリア・デッロ・スクード

AFGHANISTAN

ラグマン

パオ キャラヴァンサライ

CHINA

魚羊麺

羊香味坊

GENGHIS KHAN

羊骨ラーメン

TEPPAN 羊 SUNRISE 神楽坂店

ITALIA

羊飼いのカチョ・エ・ペペ

ティスカリ

ITALIA

ラムとカルチョーフィのフレーグラ

ティスカリ

CHINA

ラム肉と香菜の炒飯

羊香味坊

GENGHIS KHAN

ひつじめし

TEPPAN 羊 SUNRISE 神楽坂店

ル・ブルギニオンの 羊でつくる付けあわせアイデア

シーザーサラダ仕立て

トマトファルシ

タルティーヌ・ダニヨー

アッシュ・パルマンティエ

ラザニア

クロケット

ベニエ仕立て

生春巻き

仔羊のラグー

羊 × 日本酒

解説／前田 朋（酒坊主）

上質な羊肉をジンギスカンで食べくらべる

羊 SUNRISE 麻布十番店

北海道・足寄産の腿肉とロース肉

岩手県・江刺産の腿肉と肩ロース肉

オーストラリア産のラム腿肉

オーストラリア産のマトンロース肉

足寄産の腿肉をスライスする

足寄産のロース肉をスライスする

焼く技術

〔その1〕骨付きの背ロース肉を、フライパンで、こまめにやすませながらじっくりと焼く
技術指導／菊地美升（ル・ブルギニオン）

〔その2〕骨付きの背ロース肉を、フライパンとオーブンで、やわらかく火入れする
技術指導／小池教之（オステリア・デッロ・スクード）

〔その3〕さまざまな部位に、それぞれ適した火入れをほどこして、盛り合わせる
技術指導／近谷雄一（OBIETTIVO）

[その4] ラムラックを、炭火とオーブンで、香ばしく焼き上げる

技術指導／田中 弘（ワカヌイ ラムチョップ ■ バー ■ 十番）

[その5] 小ぶりのラムチョップを、炭火で、かたくならないように焼く

技術指導／田中 弘（ワカヌイ ラムチョップ ■ バー ■ 十番）

[その6] 串打ちした肩肉に、スパイスをまぶして、炭火で香ばしく焼く

技術指導／羊香味坊

さばく技術

[その1] ロティ用 背肉の掃除

技術指導／菊地美升（ル・ブルギニオン）

[その2] フリット用 背肉の掃除

技術指導／近谷雄一（OBIETTIVO）

[その3] ロースト用 腿肉の掃除

技術指導／小池教之（オステリア・デッロ・スクード）

解体

技術指導／近谷雄一（OBIETTIVO）

腎臓とケンネ脂を取り出す

フィレ肉を切り出す

胴体を半分に切る

鞍下肉とバラ肉を切り出す

首肉を切り出す

前脚と後脚を切り出す

背ロース肉を切り出す

首肉、スネ肉、イチボを切り出す

品種について

羊のライフサイクル

生産国ごとの特徴

（日本、オーストラリア、ニュージーランド、フランス、アイスランド）

部位の名称

国による呼称のちがい

部位別索引

取材店紹介