



イギリス  
(UK)

## シェパーズパイ (イギリス)

もともとは食べきれなかったラム肉のローストを活用した家庭料理で、とても人気があります。



### 栄養成分 1人分

エネルギー	405kcal
たんぱく質	15.6g
カルシウム	63mg
食塩相当量	1.6g

### 材料 4~5人分

#### 【マッシュポテト】

じゃがいも	450g
-------	------

#### 【A】

明治北海道バター	大さじ2
明治おいしい牛乳	½カップ
塩	小さじ¼
こしょう	少々

#### 【ミートソース】

ラム切り落とし肉	400g
にんにく(みじん切り)	1片
玉ねぎ(みじん切り)	1個(200g)
にんじん(みじん切り)	50g

#### 【B】

ウスターソース、トマトケチャップ	各大さじ1
タイム(乾燥)	小さじ1
シナモンパウダー	小さじ¼
塩	小さじ½
こしょう	少々

小麦粉	大さじ1
水	1カップ

ベビーリーフ	適量
--------	----

### 作り方

- 1 【マッシュポテト】を作ります。じゃがいもは皮をむいて大きめの一口大に切り、水にさらします。
- 2 ①の水気を切って鍋に入れ、たっぷりの水を加えて中火にかけます。沸騰したら火を弱め、やわらかくなるまで茹でます。
- 3 湯を捨て、鍋を軽く揺すりながら火にかけ、粉が吹いたようになったら火を止めます。じゃがいもをつぶしてなめらかにし、【A】を加えて混ぜます。
- 4 【ミートソース】を作ります。ラム肉は包丁で細かく刻み、フライパンに入れて中火で熱し、焼き色がついてきたら混ぜてほぐし、しっかり火を通してポウルにあけます。
- 5 ④のフライパンに残った脂でにんにくを中火で炒め、香りが出てきたら玉ねぎ、にんじんを加えて3~4分炒めます。
- 6 ④のラム肉をフライパンに戻し入れ(肉から出た余分な水分や脂はポウルに残す)、【B】を加えてよく炒めます。小麦粉を加えて粉気がなくなるまで炒め、分量の水を加えてとろみがつくまで3~4分煮ます。
- 7 グラタン皿に⑥のミートソースを入れて平らにならし、③のマッシュポテトをのせて覆い、フォークなどで表面に模様をつけます。
- 8 230°Cに予熱したオーブンで20分ほど焼き、器に取り分けてベビーリーフを添えます。

✓ ラム肉は切り落としではなく、ひき肉で作っても。肉に脂身が少ない場合は、オリーブ油少々を熱して炒めるとよいでしょう。

✓ 炒めたラム肉はいったんポウルに取り出して余分な水分や脂を除くと臭みがなく、焼き上がりがきれいになります。ラム肉の脂が気になる場合はざるに上げてしっかり脂を切るとよいでしょう。