

# ラムチヨップ



## 材料

3-4人前

- ラム 1kg (約8個)
- 塩 小さじ2
- レモン汁 1個
- チリパウダー 小さじ1
- ウコン 小さじ1/3
- にんにく 40g (潰す)
- ガラムマサラ 大さじ2
- 粗びき黒コショウメイス 小さじ1/3
- プレーンヨーグルト 100g
- 食用油 60ml

## 作り方

1. ソースを作るため、にんにく、松の実、ミント、コリアンダー、ヨーグルト、ガラムマサラ、塩をブレンドし、少なくとも1時間冷蔵する。
2. 子羊を深皿に入れ、塩、レモン汁、チリパウダー、すりつぶしたウコン、にんにくペースト、ガラムマサラ、メース、ヨーグルトを加え、よく混ぜる。ラップで覆い、冷蔵庫で2時間冷やす。
3. 調理する30分前に冷蔵庫から取り出し、室温に戻す。
4. フライパンを油で熱し、強火でラムを2分間焼き、裏返してさらに2分間焼く。火から下ろし、肉を5分間休ませる。
5. フライパンをもう一度強火にかけ、ラムを両側をそれぞれ20秒間すばやく焼く。
6. ソースを添えてできあがり。