

ラム肉といえば、独特のにおいが苦手という方もいますが、**ダイエット効果が注目**されています。肉類のたんぱく質には、良質なカルニチンがたくさん含まれています。カルニチンは、**体内の脂肪を燃焼させる働きがあります**。カルニチンは肉の赤身にたくさん含まれ、特にラムやマトンなどの羊肉に多く含まれています。ラム肉100gあたり80mg含まれており、他の肉と比べると豚肉の2倍以上、また牛肉よりも多量に含まれています。

においが苦手な方でもおいしく食べられる**ラムチョップのソテーの調理法のコツ**をご紹介します。

1. 脂身に切れ目を入れます。
2. 肉を立てて脂身から焼き、切れ目から余分な脂を追い出し、においを最小限に抑えます。

脂身がキツネ色になるまで焼くと、香ばしさもプラスされます。

3. 脂身から出てきた脂にはにおいが移っているため、一度捨てて新しい油をひきます。
4. 肉の表面をきれいな茶色になるまで、肉が硬くならないよう、焼き過ぎないようにします。

それでもにおいが気になる方は、香味の強いタレを使った「ジンギスカン」がオススメです。

