

～～料理人が伝授するシカ肉料理～～



2.シカ肉のアッシ パルマンティエ



【材料（2人前）】

- ・シカモモ肉 500g
- ・赤ワイン（あったら） 200cc
- ・ホールトマト缶 1缶
- ・タマネギ 2個
- ・メークイン 大3個
- ・牛乳 200cc
- ・ピザチーズ 適量
- ・バター 50g

【作り方】

- ① シカ肉をゴルフボールくらいの大きさにカット、塩(分量外)して20分おく。
- ② その間にタマネギをみじん切り、鍋に入れ、弱火で甘みが出るまで炒める。
- ③ フライパンにサラダ油を引いて、強火でシカ肉にしっかり焼き色を付ける（この焼き色がうまみになります、焼き色をつけるのが目的なので中は生でも構いません）。
- ④ タマネギを炒めた鍋に肉を入れ、赤ワイン、ホールトマト(手で潰しながら入れます)。水(分量外、かぶるくらい入れます)を入れ、クツクツと煮込みます。水が足りなくなったら足してください。
- ⑤ 肉が柔らかくなって（2時間目安）、煮ほぐれる位になったら木べらでほぐします。水分も煮詰めながら、ミートソースの濃度が理想です。肉を煮込んでいる間に、ジャガイモを茹でて、皮をむき、漉し網やざる等で裏ごします。
- ⑥ 鍋に移し、牛乳、バターと共に火にかけて練り、塩（分量外）をして味を調えます。全体が滑らかになったらOK。
- ⑦ グラタン皿に肉をひき、ジャガイモを乗せ、ざっと平らにならし、ピザチーズをふってオープンへ。おいしそうな焼き色が付いたら出来上がりです。

【ポイント】

- ・ジャガイモのピューレでなくても市販のホワイトソースでも美味しく仕上がります。
- ・この肉の煮込みは、パスタのソースにしたり、ラザニアにも使えます。
- ・水分を大目にして、カレールーを入れ、カレーにもなります。
- ・シカ肉は脂が少なく、繊維が荒いために、火を入れると、ぱさつく肉質です。
- ・煮込みでもぼそぼそとしてしまい、あごが疲れ、のどが渇きます。
- ・煮ほぐれるまで火を入れて、絡まるような濃厚なソースと共に食べるのが美味しく食べる秘訣です。
- ・手間をかけただけの美味しさがありますよ。



Bistro gawa
三島市広小路町 1-37
TEL:055-972-5040
FAX:055-972-5040

