

## ～～料理人が伝授するシカ肉料理～～



### 3.ドーブモンターニュ シカ肉煮込み山奥風



#### 【材料（4人前）】

- ・シカロース肉 300g
- ・日本酒 100g
- ・ニンジン150g
- ・ジャガイモ 300g
- ・長ネギ 1本
- ・シイタケ（小） 8ヶ
- ・豚バラ肉 100g
- ・サラダオイル 適量
- ・山椒 適量
- ・塩、コショウ

#### 【作り方】

- ① シカ肉をサイコロ状にカットして日本酒に一晩つけておく。
- ② シカ肉を日本酒から取り出し、サラダオイルをひいたフライパンで表面を焼く。
- ③ 鍋に焼いたシカ肉とマリネを使った日本酒を加え、水をひたひたまで加え肉を煮る。
- ④ 野菜は乱切りにカットして、フライパンで炒め、鍋に加える。
- ⑤ 豚バラ肉は拍子切りにして、フライパンで炒め、鍋に加える。
- ⑥ 弱火でふたをして、全ての材料がやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ 塩、コショウで味を整え、器に盛りつけ、仕上げに山椒をふり、食する。

#### 【ポイント】

- ・手軽に家庭で出来る煮込み料理です。
- ・ベースはフランス料理ですが、日本の食材を使用し、なじみのある味付けになっています。また、調味料が少なく、自然な食材の味わいを楽しめます。

## ハートフルダイニング おんふらんす

三島市芝本町1-1 三島NKビル1F

TEL:055-991-5670 FAX:055-991-5671

## ～～料理人が伝授するシカ肉料理～～



### 3.シカロース肉の西京ロースト



#### 【材料（4人前）】

- ・シカロース肉 250g
- ・サラダ 適量
- ・サラダオイル

#### 【マリネ】

- ・白味噌 150g
- ・上白糖 50g
- ・日本酒 50cc

#### 【作り方】

- ① マリネ材料を全て合わせ、その中にシカ肉を加え、2時間程、冷蔵庫内でつけておく。
- ② シカのまわりに付いたマリネ液を取り除き、オリーブオイルをひいたフライパンで表面を焼く。200℃のオーブンで、5～6分ローストし、中心部まで暖かくなったらアルミホイルにくるみ、4～5分休ませる。
- ③ ローストしたシカ肉をスライスし、サラダを添えて盛り付ける。
- ④ マリネ液に日本酒を加えて1度煮立て、ソースにしてかける。

#### 【ポイント】

- ・マリネ液に柚子などを入れても、美味しく食せる。
- ・シカ肉のくさみを取り、やわらかく仕上げることが出来るお料理です。

## ハートフルダイニング おんふらんす

三島市芝本町1-1 三島NKビル1F

TEL:055-991-5670 FAX:055-991-5671

# ～～料理人が伝授するイノシシ肉料理～～



## 猪ロース肉の鍋焼、野菜のディップソース



### 【材料(4人前)】

1	猪ロース肉(ブロック)	600g
2	玉葱	300g
3	人参	100g
4	セロリ	150g
5	ニンニク	15g
6	日本酒	350cc
7	タイム、ローリエ	適量
8	原塩	2g
9	ドレッシング(セパレート)	50cc
10	粒マスタード	大さじ1杯



### 【作り方】

#### ① 一晚、猪ロース肉をマリネする。

バットに猪ロース肉、スライスした2～4、皮を剥き芽を取り除いた5と6、7を入れ一晚、冷蔵庫でマリネしておく。

#### ② マリネした肉を煮る。

①を全て鍋に移し水を材料に被さる程度加え火に掛ける、沸いたら落し蓋をして、弱火でゆっくり煮る。野菜が溶けるくらい柔らかく煮えたら鍋から取り出す。

液体がなくなるまで煮詰める。猪ロース肉から出た油で液体に濃度がでたら肉に絡め鍋から取り出す。

#### ③ 野菜のディップを作り仕上げる。

②で煮た野菜をミキサーに入れディップを作る。ディップを鍋に移し温め9と10を加え味を整える。

焼きあがった猪ロース肉を切り分け野菜ディップソースを添えて供する。

**ハートフルダイニング おんふらんす**

三島市芝本町1-1 三島NKビル1F

TEL:055-991-5670 FAX:055-991-5671