

～～料理人が伝授するシカ肉料理～～



4.シカ肉の心臓(又は鞍下肉)のみそ赤ワインマリネのロースト、こうじ添え



【材料(4人前)】

- ・シカ肉(心臓または 鞍下肉) 320g
- ・赤ワイン 400cc
- ・シカ肉のフォン(出し汁) 500cc ・リンゴ 2ヶ
- ・タイム 1本 ・ニンニク 2片
- ・ルッコラ 2.5枚
- ・エキストラバージンオイル 10cc
- ・塩、コショウ、ピツパツパ - 少々 ・バター 150g
- ・白みそ 80g ・塩こうじ 少々

【作り方】

- ① 肉類(出来れば心臓)は皮や筋を取り除いて、1cmにカットし、赤ワイン、白みそ、タイム、ニンニクで約5時間マリネする。
- ② 肉を布巾で拭いて、バターを溶かしたフライパンで焼き色をつけ、裏返してフタをして、ミディアムに仕上げる。
- ③ ソースを作る。
赤ワインを1/5まで煮詰め、シカの出し汁を加え、ドロドロ状になるまで煮詰め、塩、コショウで味を整える。
- ④ 付け合せを作る。
リンゴの皮を剥き、2cm角にカットして、強火でバターソテーして半分ほど形が崩れる程度に。ボールにルッコラ、エキストラバージンオイル、塩、コショウを入れ、味を整える。
- ⑤ 盛り付け
お肉は斜め薄切りにして、塩抜きしたこうじと合わせておく。お皿の中央部にソテーしたリンゴを山上に盛り、その上にスライスした肉を並べる。肉に立てかける様に④のルッコラを並べ、その周辺に③のソースを流す。

【ポイント】

- ・肉の加熱具合はミディアムレアで。15分くらい休ませて、肉汁がまわってからカットする。
- ・シカ肉のフォン(出し汁)はスネ、スジ、足まわり、骨まわりのくず肉をミルポワ(ニンジン、オニオン、セロリ、パセリの軸等の使わない部分)と共にじっくり煮込んだもの。無駄の無い様に調理しましょう!

バッカスのへそ

駿東郡清水町伏見86

TEL:055-976-5959 FAX:055-976-5976

～～料理人が伝授するイノシシ肉料理～～



猪肉の赤ワイン煮込み



【材料（4人前）】

- ・猪肉(ブロック) 750g
- ・玉葱 1個
- ・赤ワイン 適量
- ・人参 1/2個
- ・セロリ 1本
- ・薄力粉 少々
- ・付け合せの野菜（写真は赤大根、赤カブ、黄人参、ブロッコリー、インゲン、カリフラワー、ゴボウ、ローズマリー）

【作り方】

- ① 猪肉のブロック、玉葱スライス、人参スライス、セロリスライスをヒタヒタになる位の赤ワインで漬け込み、一晩置く。
- ② 猪肉を取り出し、大きめにカットする。
- ③ 残りの液体は漉して液体だけにする。
- ④ カットした猪肉に塩・胡椒・薄力粉をまぶし、フライパンで焼き目をつける。
- ⑤ 焼き目をつけた猪肉を鍋に入れ、付けて漉した液体と一緒に鍋に入れ、一度煮立ったら弱火にし、3～4時間煮込む。
- ⑥ 肉を取り出し、液体をとろみがつく位まで煮詰め、塩・胡椒で味を整えソースとする。
- ⑦ 付け合せの野菜、肉、ソースを皿に盛る。

バッカスのへそ

駿東郡清水町伏見86

TEL:055-976-5959 FAX:055-976-5976