

## ～～料理人が伝授するシカ肉料理～～



### 5.Escalope de chevreuil a la viennoise sauce gribiche avec salade シカロース肉 香草パン粉焼き レモン風味 ソースグリビッシュ サラダ添え



#### 【材料（2人前）】

- ・シカロース肉 140g ・卵 1個 ・パン粉 30g
  - ・ニンニク 1/6片 ・塩、コショウ、薄力粉 適量
  - ・タイム、ローズマリー、パセリ 適量 ・レモン 1/4個
  - ・サニーレタス、リーフレタス、水菜、ルッコラ等 適宜
- #### ソースグリビッシュ
- ・卵黄1個 ・ディジョンマスタード小さじ1
  - ・塩・コショウ 適量 ・白ワインビネガー10cc
  - ・エキストラバージンオリーブオイル150cc
  - ・タマネギ、コルニション（ピクルス） 各大さじ1
  - ・ケッパー、パセリこま切れ 各大さじ1

#### 【作り方】

- ① ソースグリビッシュを作る。ボールに常温の卵黄・ディジョンマスタード・塩・コショウ・白ワインビネガーを入れホイッパーで混ぜ、エキストラバージンオリーブオイルを少しづつ加えかき混ぜながら、つなぎ合わせてソースマヨネーズを作り、タマネギ・コルニション・ケッパー・パセリのこま切れを加え合わせる。
- ② シカロース肉は1 cm程の厚さに切る。
- ③ パン粉はフードプロセッサーで細かくし、ニンニク・タイム・ローズマリー・パセリのこま切れを加え合わせ、ボールに入れる。
- ④ ②の両面に塩・コショウし、薄力粉をまぶし、はたき、溶き卵をくぐらせ、③の香草パン粉を全面に付ける。
- ⑤ フライパンを火にかけ、オリーブオイル（分量外）を入れ、④を入れ、両面色付くように火を入れ、フライパンより取り出し、温かい所で休ませる。
- ⑥ 洗ってよく水をきったサラダを皿に盛り、⑤と櫛形に切ったレモンを盛り、ソースを添える。

#### 【ポイント】

- ・一般レストランに向く料理です。
- ・シカ肉は火を入れすぎると硬く、パサつくので注意しましょう。
- ・ソースグリビッシュは常温の材料で作ると、分離せずうまくできます。
- ・香草パン粉で香ばしく、レモンの酸味とソースでサラダといっしょに、さっぱりとおいしくいただけます。
- ・もも肉でしたら薄めのスライスにするとよいでしょう。



**Restaurant Mitsu**  
静岡県富士宮市小泉2343-102  
TEL,FAX:0544-22-4439



# ～～料理人が伝授するイノシシ肉料理～～



Cote de sanglier pocher au bouillon de legumes  
猪ロース肉ポシェ 野菜のブイヨンスープ仕立て



## 【材料（2人前）】

- ・猪ロース肉 140g
- ・にんにく 1/4片
- ・にんじん 1/3本
- ・長ねぎ 1/2本
- ・じゃがいも 1個
- ・塩、粒塩、クローブ、タイム、ローリエ 適量
- ・ブイヨン 1ℓ
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・セロリ 1/4本
- ・かぶ 1/2個

## 【作り方】

- ① 猪ロース肉は厚く切り、回りを糸で巻き、縛る。
- ② 鍋にブイヨン、こま切れのにんにく、食べやすい大きさに切った野菜（かぶ・じゃがいも以外）を入れ、火にかける。
- ③ 一沸かしシアクを取り、塩・ハーブを加え弱火で20分煮る。
- ④ ③にかぶ・じゃがいもを加え10分煮る。
- ⑤ ④に①を入れ、煮汁で肉の中心が温まるまで、ミディアムにポシェする。（軽く煮る）
- ⑥ 深皿に野菜を取り分け、塩で味を調えた煮汁を注ぐ。
- ⑦ 糸を外し、切り分けた5を6に盛り、肉上に粒塩をふる。

## 【ポイント】

- ・肉は火を入れすぎないようにポシェする。粒塩で塩分を補う。



**Restaurant Mitsu**

静岡県富士宮市小泉2343-102

TEL,FAX:0544-22-4439

HP:www.restaurant-mitsu.com