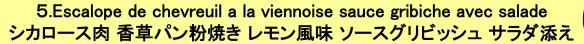
## ~~料理人が伝授するシカ肉料理~~







#### 【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す。
- ② シカロース肉は1cm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、二ン二ク・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 14Og ・ブイヨン 10

・にんにく 1/4片 ・玉ねぎ 1/2個

・にんじん 1/3本

・セロリ 1/4本

・長ねぎ 1/2本

・かぶ 1/2個

・じゃがいも1個

・塩、粒塩、クローブ、タイム、ローリエの適量

#### 【作り方】

- 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 一沸かししアクを取り、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