

～～料理人が伝授するシカ肉料理～～



10.シカロース肉のフランス風包み揚



【材料（4人前）】

- ・シカロース 100g
- ・塩 1g、コショウ 少々
- ・パン粉 20g
- ・ナス 1/2本
- ・マッシュルーム 2個
- ・クルミ 1個
- ・卵 1/2個
- ・ニンニク 5g
- ・（あれば）網脂 40g
- ・オリーブ油 10cc

【作り方】

- ① シカロース肉を薄切りにし、塩、コショウ、好みの香辛料とオリーブオイルでマリネする。
- ② 刻んだニンニクと細かく切ったナス、マッシュルーム、クルミをオリーブ油でゆっくり炒め、ペースト状にする。
- ③ ②を①でくるりと丸め網脂でくるむ。（無くても良い）溶き卵をくぐらせパン粉をまぶす。
- ④ 鍋にサラダオイルを1ℓほど熱し中温で肉の中心がロゼになる様にこんがり揚げ揚げる。
- ⑤ 中身が見えるよう半分に切り供する。

【ポイント】

- ・肉をマリネするのは少なくとも3時間前に行う。
- ・余熱で火が通るので若干早めに油から上げること。
（シカ肉は加熱しすぎるとパサつきやすいので注意する。）



西欧料理 サヴァカ

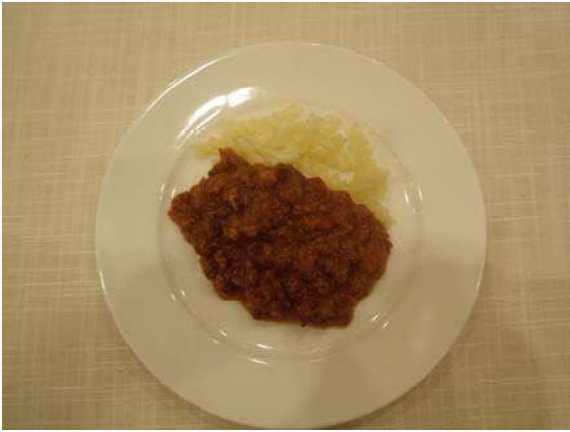
菊川市 沢水加 791-11

TEL:0537-37-1820 FAX:0537-37-1850

～～料理人が伝授するイノシシ肉料理～～



猪のミートソース、ショートパスタ添え



【材料（2人前）】

- ・猪肉(腿、スネ、ネック) 160g
- ・トマト水煮 100g
- ・玉葱 50g、にんにく 10g
- ・猪のだし汁(褐色のもの) 100cc
- ・好みのショートパスタ 適量
- ・バター 10g、オリーブ油 10g
- ・粉チーズ 5g
- ・塩、唐辛子 香辛料

【作り方】

- ① 猪肉をミンチにする。
- ② バターとオリーブ油で玉葱とにんにくのみじん切りを良く炒める。ミンチ肉を炒め一緒にする。
- ③ 鍋に②と種を取り除き刻んだトマト水煮、猪の出し汁、香辛料を入れ3時間ほど煮込む。
- ④ 〔仕上げ〕
フライパンにオリーブ油、にんにく、とうがらしを入れ熱して香りを出す。茹で上げたパスタをからめ、ミートソース、粉チーズを加える。

【ポイント】

- ・トマトと肉が一体となるよう良く煮込んで下さい。



西欧料理 サヴァカ

菊川市 沢水加 791-11

TEL:0537-37-1820 FAX:0537-37-1850

～～料理人が伝授するイノシシ肉料理～～



猪のクリームシチュー



【材料（2人前）】

- ・ 仔猪(バラ、腿) 160g
- ・ 香味野菜(玉葱30g、セロリ10g、ポロ葱10g)
- ・ 猪のだし汁(透明なもの)500cc
- ・ 白いルー(小麦粉、バター)40g
- ・ 牛乳200cc、生クリーム100cc
- ・ 塩、香辛料

【作り方】

- ① 猪肉は切り分け一晩塩漬けにする。
- ② 翌日水で2時間塩抜きをする。
- ③ 鍋に肉を入れひたひたの水を張り一度沸騰させてから茹でこぼす。
茹でた肉を冷水の中で洗いアクを取り除く。
- ④ 鍋に肉、猪のだし汁、香味野菜、香辛料を入れ4時間半煮込む。
- ⑤ 肉を取り出し野菜を取り除いた煮汁を煮詰める。
煮詰まった煮汁にルー(バターと小麦粉を色付かないよう炒めたもの。)を加えとろみをつける。牛乳、生クリームで調整する。

【ポイント】

- ・ 煮込み過ぎると肉が崩れてしまうのでほどほどに。



西欧料理 サヴァカ

菊川市 沢水加 791-11

TEL:0537-37-1820 FAX:0537-37-1850

～～料理人が伝授するイノシシ肉料理～～



猪コンフィのステーキ



【材料（2人前）】

- ・猪肩ロース〔ブロック〕 200g
- ・塩、砂糖 適量
- ・香辛料
〔タイム、月桂樹、
ローズマリーなど お好みで〕
- ・にんにく 1株
- ・猪の脂（又はラード） 1kg
- ・小麦粉 少々

【作り方】

- ① 猪のロースを厚さ2センチに切り分ける。両面にたっぷりの塩、砂糖をまぶし5時間半おく。
- ② 水で塩を洗い落とし、冷水の中に2時間漬け軽く塩抜きをする。
- ③ 猪の脂を鍋に煮溶かし香辛料を入れる。水気を切った肉を鍋に入れ温度を80℃に保ち2時間ほど煮る。
- ④ 煮上がった肉を脂から取り出しペーパーで油分を取り去る。
- ⑤ 小麦粉をまぶしフライパンでこんがり焼き上げる。

【ポイント】

- ・温度管理は徹底して下さい。
- ・温度が高くと揚げ過ぎのから揚げのようなものになってしまう。



西欧料理 サヴァカ

菊川市 沢水加 791-11

TEL:0537-37-1820 FAX:0537-37-1850