

鹿肉の低温ロースト



コツ、ポイント

【シカ肉をおいしく食べるための5か状】

- ①血抜きされた肉を使う
- ②保存中は空気に触れさせない
- ③再冷凍しない
- ④火を通しすぎない
- ⑤個体差の違いを楽しむ

材料 (4人分)

鹿のロース肉	500g
スライスニンニク	少量
水菜やレタスなど青い葉野菜	少々
オリーブオイルなど	適量

■赤ワインソース

赤ワイン	300cc
玉ねぎ	1個
醤油	200cc
塩・こしょう	適量



芯温を計ると、焼きすぎなくて便利です。

レシピ

1. 鹿肉を大きめの塊に切り分け、包丁の先か串で火が通りやすいように何度も刺し、塩こしょうをすり込む。
2. フライパンにオリーブオイルを多めに入れ熱する。ニンニクスライスと鹿肉を入れ、素早く表面全体に焼き目を付ける。
3. 弱火でフライパンに蓋をしながら20分程度、ひっくり返しながらゆっくり焼く。
4. 途中ニンニクが黒くなってきたら取り出し、最後の盛りつけに使うので置いておく。
5. 玉ねぎのみじん切りにし、きつね色になるまで丁寧に炒める。
別の鍋で赤ワインを沸騰させてアルコールを飛ばす。
6. 赤ワインの鍋に玉ねぎや他の調味料を入れ煮立たす。しょうがをすって最後に加える。
7. 鹿肉に芯温計を差し込み、芯温が75度を超えていたら強火にし、6で完成したソースを全体に回しかける。
8. お皿に青野菜を盛り、鹿肉を置き、上からソースをかけて完成。
9. 8の煮汁をざるでこして、塩・こしょうで味を調える。
10. 7の肉を薄く切り分けて、皿に盛り付け、9のソースをかける。