

## 鹿背肉のステーキ グランブヌールソース



### 材料 4人分

鹿肉（ロース）	400g
塩・コショウ	少々
小麦粉	少々
バター	60g
コニャック	30cc
ソース(A)	
{ グランブヌールソース	150g
{ (つくり方は次のページ)	
{ 生クリーム	60g
{ グランマニエー酒	20cc
付け合せ野菜	適宜

### 栄養成分表示（一人前当たり）

エネルギー 330kcal      たんぱく質 25g

### つくり方

- 1 肉を約1cmの厚さにカットし、塩・コショウを振って小麦粉を薄く付けます。  
熱したフライパンにバターを溶かし、泡立って焦げ始めたら中～弱火で肉を焼き始めます。  
途中で肉を返しながらか、フライパンの焦げバターを回し掛けながら焼き、メディアムウェルに火を通します。
- 2 油脂を捨て、コニャックでフランベ（火をつけてアルコール分を飛ばす）します。
- 3 グランブヌールソースを焼いたフライパンに入れ、生クリームを加えて味を調べ、仕上げにコニャックとグランマニエー酒をたらしめます。
- 4 皿に肉と野菜を盛り付け、ソースで肉全体を覆うように掛けます。

### 特色・ポイント

- ◇フランスの冬の季節料理のひとつで、古典的な料理です。
- ◇県産赤ワインをたっぷり使ったソースで鹿肉を美味しくいただけます。
- ◇自然の森の恵み「鹿肉」は力を与えてくれます。

## グランブヌールソースのつくり方

- 1 鹿の骨、スジを 10cm くらいに切ります。
- 2 サラダオイルを引いて熱したフライパンに骨とスジを乗せ、オーブンで上下を返しながらかろく焼きます。
- 3 骨・スジがとび色に焼けたら、玉ねぎ、にんじん、セロリを加え、オーブンで野菜が色付くまでローストします。
- 4 焼けたらオーブンから出して、フライパンの油を切り、ワイン酢を注いで加熱します。  
酢は煮立て、ほぼなくなるまで蒸発させます。  
(焦がさないよう注意してください。)
- 5 材料をフライパンから深鍋に移したら、赤ワインを注ぎ、ジン、ローリエ、タイムを加えて加熱します。  
沸騰し始めたら弱火にして、2 時間コトコト煮込みます。
- 6 ワインが煮詰まって鍋底に残っている状態にフォンドヴォーを加え、再び加熱します。  
沸騰し始めたらアクを取りながら約 30 分煮込みます。
- 7 煮込んだフォンを漉し、再び加熱して沸騰させ、アクを取りながらソースの濃度を調整します。  
最後にすぐりジャムを加えます。

## 材料

鹿の骨 (粗切り)・スジ	1.5kg
サラダオイル	120cc
玉ねぎ (1.5cm 粗切り)	300g
にんじん (1cm 角切り)	250g
セロリ (1cm 角切り)	150g
ワイン酢	200cc
赤ワイン (750cc×3 本)	2.2ℓ
パセリ軸	5 本
杜松(ジン)の実	10 粒
月桂樹 (ローリエ)	2 枚
タイム	2 本
フォンド・ヴォー (市販品)	2kg
すぐり(グロゼイユ)ジャム	60g