

## 鹿ロース肉のポワレ 森の香り



### 栄養成分表示 (一人前当たり)

エネルギー 520kcal たんぱく質 30g

### 作り方

- 1 鹿ロース肉のスジはカットして取り除き、オリーブオイルで1日マリネします。(カットしたスジは後で使います。)
- 2 マリネした肉表面のオイルをふき取り、塩・コショウします。オリーブオイルとバターを入れて熱したフライパンに、にんにくとタイムを加えます。
- 3 2のフライパンで小麦粉とパプリカを付けた肉に油を回し掛けてミディアムに焼き上げ、取り出し保温します。
- 4 別のフライパンにオイルを引いて1のスジを炒め、赤ワインビネガーと赤ワインを加えて1時間煮込んでソースをつくります。このときにはソースが煮詰まらないよう、水を足しながら煮込んでください。
- 5 4にfondueを加えて水分が1/3の量になるまで煮詰め、ブルーベリージャムと生クリームを加えたものを漉してから、塩・コショウで味を調えます。(可能であれば鹿の骨・スジを使ったフォンで調理。)
- 6 付け合わせのキノコは適当な大きさにカットし、オリーブオイルでソテーします。

### 特色・ポイント

- ◇鹿肉と信州産キノコで森の香りをイメージしました。香り高い天然キノコを使えばイメージはさらに高まります。
- ◇オリーブオイルのみで肉をマリネすることで、鹿肉の風味を最大に生かします。
- ◇火入れでは熱を入れ過ぎて肉を硬くしないよう、なおかつ中心まで熱が入るように注意してください。  
(プロ向けメモ:真空調理法の場合、芯温70℃、約1時間の加熱となります。(肉の大きさで時間は要調整))

### 材料 4人分

|              |        |
|--------------|--------|
| 鹿肉 (ロース)     | 360g   |
| オリーブオイル      | 適宜     |
| 塩・コショウ       | 少々     |
| バター          | 適宜     |
| にんにく         | 2~3 かけ |
| タイム          | 少々     |
| 小麦粉          | 適宜     |
| 粉末パプリカ (香辛料) | 適宜     |

### ソース(A)

|           |       |
|-----------|-------|
| 赤ワインビネガー  | 180cc |
| 赤ワイン      | 360cc |
| fondue    | 360cc |
| ブルーベリージャム | 小さじ2  |
| 生クリーム     | 180cc |

### 付け合せ(B)

|      |         |
|------|---------|
| エリンギ | 4 本     |
| まいたけ | 1/2 パック |