

## 鹿肉の赤ワイン煮込み



### 栄養成分表示 (一人前当たり)

エネルギー 640kcal      たんぱく質 45g

### 材料 4人分

鹿肉 (モモ又はバラ肉)	800g
塩・コショウ	適宜
サラダオイル	適宜
小麦粉	適宜
ベーコン (塊)	100g
玉ねぎ	2コ
にんじん	1本

### 材料(A)

赤ワイン	1/2 カップ
ブイヨン	1000cc
トマト	1コ
トマトペースト	50g
ブーケガルニ	1束
塩・コショウ	適宜

### 材料(B)

エシャロット	2コ
マッシュルーム	8コ
バター	20g
ポルト酒	100cc
デミグラスソース	150cc
バター	20g
温野菜	適宜

### 作り方

- 1 鹿肉は 3~4cm角にカットし、塩・コショウします。
- 2 サラダオイルを引いたフライパンが良く熱したところで、小麦粉をまぶした鹿肉とベーコンを色付くまで焼きます。  
肉とベーコンを取り出して余分な油を除き、大きめにザク切りした玉ねぎ、にんじんを色付くまで炒めます。
- 3 圧力鍋に2の材料を移し、材料(A)を加えて沸騰させます。  
アクを取ったら圧力を加えて 40 分弱火で煮込みます。
- 4 肉を取り出し、ソースを漉して半分まで煮詰めます。
- 5 別の鍋で材料(B)をバターで炒め、ポルト酒を加えて煮詰め、4のソースとデミグラスソースを合わせます。  
ソースにバターを加え、塩・コショウで味を調えます。
- 6 5のソースに肉を入れて温め、付け合わせの温野菜と一緒に皿に盛り合わせます。

### 特色・ポイント

- ◇たっぷりの赤ワインで柔らかく煮込まれた鹿肉のあつたかシチューを楽しんでください。
- ◇沢山作り置きし、ソースと肉を別々に冷凍しておくことで、食べたいときにレストランの味を手軽に楽しめます。