

## カレー3種 じっくりつくるジビエカレー



### 栄養成分表示 (一人前当たり)

エネルギー 720kcal たんぱく質 80g

### 作り方

- 1 カレーにのせる肉を調理(ロティー)します。  
まず、鹿肉は焼く5分ほど前に塩をふります。  
熱したフライパンでバターを溶かし、肉を入れます。  
終始弱火でバターを回し掛け、芯までじっくりと焼きます。  
焼き上げたら、焼き時間と同じだけの時間、肉を休めます。
- 2 材料(A)を水がひたひたの鍋でアク取りしながら煮込みます。  
フライパンで材料(B)を煮詰め、カラメル状にします。  
アクが出なくなったら赤ワインとガストリック(B)を加えます。  
約3時間煮込んだところで漉し、フォンの完成です。  
煮込んだスネ肉はカットし、後で鍋に戻します。
- 3 フォンで具材(C)を柔らかくなるまで煮込みます。  
柔らかくなったら、配合済みのスパイス(D)とブルーベリー半分を鍋に追加して入れ、味を調えます。
- 4 皿にカレーを盛り、鹿肉と温野菜を盛り合わせます。

### 特色・ポイント

- ◇ブルーベリーの甘酸っぱさがアクセントのルーは、鹿肉との相性が抜群で、深い味わいを引き出しています。
- ◇時間と手間を掛ける本格的なカレーです。休日などじっくりと腰を据えて調理を楽しんでください。  
(レシピでは3時間の煮込み時間ですが、プロの料理人さんは大鍋で三日三晩コトコト煮込むそうです。)

### 材料 4人分

鹿肉 (ロース肉かモモ肉)	200g
フォン(A)	
スネ肉	750g
骨	6~10本
スジ肉・くず肉	500g
赤ワイン	500cc
ガストリック(B)… 一般的な配合比です	
ワインビネガー	50cc
砂糖	30g
具材(C)	
ジャガイモ	1コ
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2コ
冷凍ブルーベリー	50g×2
カレースパイス(D)… 一般的な配合比です	
クミン	小さじ2
マスタード	小さじ1
コリアンダー	大さじ2
ブラックペッパー	小さじ2
グローブ	小さじ1
ジンジャー	小さじ1/2
ターメリック	大さじ1
赤唐辛子	4本
※市販の配合スパイス(辛口)でもOKです (市販ルーを使う場合、A,B,Dは不要)	
付け合わせ(E)	温野菜 適宜