

鹿肉ステーキ リンゴソース添え

材量 1人分



ステーキ		
	鹿モモ肉	120g
	塩	適量
	胡椒	適量
	リンゴジュース 100%	50ml
	バター	45g
添え物	マイタケ	2切
	菜花	2本
	リンゴコンポート	2切
タレ	リンゴコンポート	3切れ分
	自家製焼タレ	適量
	バター	適量
	かぼす胡椒	少量

つくり方

- 1 鹿肉は解凍後、半日リンゴジュースに浸しておく。
以後キッチンペーパーで余分な水分を取る
- 2 1を常温に戻し塩・胡椒をしたのちバターを敷いたフライパンでアロゼをする。
- 3 2を焼いた時間の分ほど休ませる
- 4 キノコは網焼き 菜花は茹でておく
- 5 リンゴワイン煮を裏ごししたものと自家製の焼タレを熱しバターでとろみをつける
- 6 4とリンゴのコンポート 2をスライスして 皿に敷いた5の上に盛つけ、かぼす胡椒を添える。

特色・ポイント

- ◇ 1の工程は肉を軟らかくし臭みをとる作業です。
- ◇ 2の工程は金串などを使い中心温度を必ず確認する。
- ◇ 焼たれは市販の焼鳥のたれでも代用できます。