

鹿もも肉のカツレツ セロリ葉とくるみのハーブパン粉

材量 4人分



鹿もも肉	320g
塩、こしょう	適量
地粉	適量
卵	1個
A	
セロリ葉	適量
くるみ	2片
生パン粉	適量
パルミジャーノチーズ	小さじ1
わさび	適量
醤油	適量
オリーブオイル、バター	適量

つくり方

- 1 鹿もも肉を約80gずつにカットし、包丁の背で叩き柔らかくする。塩胡椒を両面にふり、しばらくなじませる。
- 2 もも肉に地粉をうすくまぶし、よく溶いた卵液にくぐらせ、フードプロセッサーで細かくしたAの香草パン粉をまぶす。
- 3 フライパンにオリーブオイルを肉の厚さの半分程の量を入れ、火にかけもも肉を揚げ焼する。
- 4 下面に焼色がついてきたらひっくり返し、少量のバターを加え全体に焼き色をつける。
- 5 アルミホイルで軽く包み温かい場所で5～10分程やすませる。
- 6 カットして盛りつけ、わさび醤油を添える。

特色・ポイント

- ◇ 鹿もも肉の味覚の淡白さをくるみやチーズ、オリーブオイルの油脂分で補い、なおかつ少量の油で揚げ焼することによって柔らかく仕上げられる。
- ◇ セロリ・くるみ・わさび等、信州の風土を感じられる様な素材で鹿肉とのリアージュを訴求