

漬けこみ鹿のソテー



材量 4人分

鹿ひき肉	200g
(A)	
りんご	1/4個
玉ねぎ	1/2個
セロリ	1本
ニンニク	2片
塩	少々
黒コショウ	少々
オリーブオイル	少々
(B)	
赤ワイン	150cc
粒マスタード	小さじ2
マーマレードジャム	大さじ1と1/2
バター	少々
塩	少々
醤油	少々

つくり方

- 1 (A)をすりおろし、ジップロックに鹿肉と一緒にいれ、漬けこむ(1日程度)。
- 2 1をジップロックのまま浸る程度の水で煮る(温度が63℃に達してから40分)。
- 3 フライパンにバターを溶かし、少し冷ます。
- 4 (B)の調味料を混ぜ溶かし、3と合わせ中火でアルコールをとばす。
- 5 4に塩、醤油を加え、味を整える。
- 6 2のジップロックから肉を取り出し、黒コショウを表面にまぶす。
- 7 6を、熱してオリーブオイルをのばしたフライパンで強火で両面2分ずつ焼く。
いったんフライパンを火からあげ、10分ほどおき、再び強火で両面2分ずつ焼く。
- 8 肉をスライスしソースをかけて完成。

特色・ポイント

- ◇ 鹿肉を漬けこむことで、肉が軟らかくなります。
- ◇ 更に低温加熱で肉が軟らかいまま熱をとることができます。