

鹿肉ロースト・サラダロール

材量 ○人分



鹿モモ肉	
天然海水塩	適量
ブラックペッパー	適量
柚子	適量
オリーブオイル	適量
アボガド	適量
山芋	適量
生パプリカ(黄又は赤)	適量
生ルッコラ	適量
米粉	適量
片栗粉	
C	
オレンジ	適量
サラダ油	適量
酢	適量
コアントロニ	少々

つくり方

《肉の下処理》

- 1 鹿もも肉の余分な筋、あま皮、脂などを取り除き、吸水シートにて包み、余分な水分や血を取り除き、トレハロースをまぶして、新しい吸水シートに包み直しておく。
- 2 《肉のロースト仕込み》
 - ① 下処理した鹿肉に天然海水塩とブラックペッパーを良くすり込む。
 - ② フライパンにオリーブオイルを入れて十分熱した所に①の鹿肉を入れて、焦げ目が付き過ぎるかなと思えるぐらいまで良く焼く。焼き上がる直前におろし柚子を少々ふりかけて皿に取り粗熱をとり少しおちつかせる。
 - ③ ジッパー付きのフリーズパックに②の鹿肉を入れ、柚子皮少々、オリーブオイル少々を入れ中の空気を良く抜き取って、フリーズパックをぴっちりしておく。
 - ④ 家庭用の電子炊飯器に沸騰させた湯を入れ、一度スイッチを入れ温めてからスイッチを切り、③の鹿肉を入れ約40分そのままにして仕上げる。
 - ⑤ ④にてローストされた鹿肉は、粗熱をとり、冷蔵庫にて冷やしておく。
- 3 《野菜等の下仕込み》
 - ① アボガドは、適当なスティック状にカットして、レモン水に2~3分くぐらせておく。
 - ② 山芋は①と同じくらいのスティック状にカットして、水にさらしてアク抜きをして、米粉を付けて油で揚げておく。
 - ③ パプリカは軽く焼いてうす皮を取り除き、上と同じ大きさのスティック状にカットしておく。
 - ④ ルッコラは良く水洗いして、パリッとさせておき、上と同じ大きさに切りそろえておく。
- 4 《オレンジソース作り》
 - ① オレンジは適量しぼり、鍋にて水溶き片栗粉少々にてとろみを付けて冷やしておく。
 - ② サラダ油と酢(3:1)にて合わせ塩・コショウで味を付けフレンチドレを作っておく。
 - ③ ①と②を合せてソースを作る(仕上げに少々コアントローを入れる)
- 《仕上げ》
- 5 2の鹿肉ローストをできるだけ薄くスライスして、3の具材を心にして巻いて皿に盛る。4のオレンジソースを添えて仕上がり。