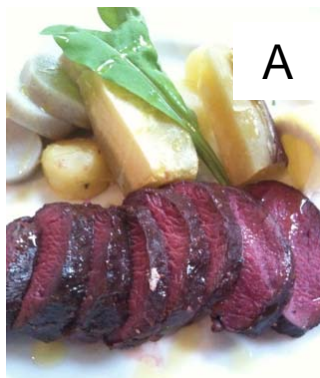


～～料理人が伝授するシカ肉料理～～



12.A.シカのロースト、B.シカの香草パン粉焼き(バジル風味)



A



B

【材料（2人前）】

A.シカのロースト

- ・シカ肉ロース200g程度
- ・塩 ・コショウ ・オリーブオイル

B.シカの香草パン粉焼き（バジル風味）

- ・シカ肉ロース200g程度（2人前）
- ・塩 ・コショウ ・オリーブオイル
- ・パン粉適量 ・全卵1個 ・小麦粉少々
- ・バジルのみじん切り小さじ1杯程度
- ・にんにくすりおろし少量
- ・トマトのソースまたは、ケチャップ等好みで

【作り方（A:シカのロースト）】

- ① シカ肉は、ペーパータオルで、水気をふき取り塩と白コショウ少々で下味をつける。
- ② フライパンにオリーブオイル大さじ1杯くらい入れ、弱火で加熱する。
表面が軽く焼きあがる程度。
- ③ 180度に暖めたオーブンで6～7分位焼き上げ、余熱で5分ほど火を通す。
好みの季節野菜を添える。
- ④ 一口大にカットして盛り付ける。

【作り方（B:シカの香草パン粉焼き（バジル風味））】

- ① パン粉にバジルとにんにくを混ぜ合わせ（香草パン粉を作る）
- ② シカ肉は、ペーパータオルで、水気をふき取り塩と白コショウ少々で下味をつける。
- ③ シカ肉をパン粉付けする。小麦粉→付け玉（溶き卵）→香草パン粉の順にパン粉付けする。
- ④ フライパンにオリーブオイル大さじ3杯位入れ弱火～中火程度で、シカ肉のパン粉付けを両面を焼く。
- ⑤ 180度のオーブンに6～7分入れて焼き上げる。
- ⑥ オーブンから取り出し、余熱で、3～5分蒸らす。
- ⑦ 適当な大きさに切り分ける。好みで、ソースなどを添える。
*そのままでも十分に美味しい料理です。

【ポイント】

- ・焼くときの火加減は、強すぎると失敗する。
- ・水切りを忘れずに。
- ・余熱で加熱するとジューシーさが、味わえる。



イタリア料理ラ・カンティーナ

静岡県磐田市二之宮629

TEL,FAX:0538-33-6363



～～料理人が伝授するイノシシ肉料理～～



猪とキャベツ&白葱の蒸し焼き/とろ～りマッシュポテト添え



【材料】

- ・猪肉（ロース）
- ・キャベツ
- ・白葱
- ・水
- ・ジャガイモ
- ・牛乳
- ・塩
- ・胡椒
- ・バター

【作り方】

- ① ジャガイモをゆでる（又は蒸す）。
- ② 熱いうちに、皮を剥き冷ます。
- ③ ポテトマッシャーや、裏漉し器等で、裏漉す。
- ④ ポテトを鍋にあけ、好みの硬さまで、牛乳を加える。
- ⑤ 塩少々と白胡椒で、あじを整える。
- ⑥ バター少々を練り合わせ、保温しておく。
- ⑦ おおよそ1～1.5cmに猪肉をスライスする。
- ⑧ 水けをふき取り、軽く塩&白胡椒する。
- ⑨ フライパンで、軽く1～2分ほど弱火で、表面を焼く。
- ⑩ 裏返して、刻んだ葱とキャベツを加え、少量の水を入れ、鍋にふたをする。
1分は弱火で、あとは、余熱で、火を通す。
- ⑪ 器に盛り付ける。

【ポイント】

- ・繊細な食材なので、強火で、加熱しすぎない！
- ・調味料の味を控える。
- ・油は使わなくても、素材の脂で十分焼けます。



イタリア料理ラ・カンティーナ

静岡県磐田市二之宮629

TEL,FAX:0538-33-6363

