

## ～～料理人が伝授するシカ肉料理～～



### 13.シカ肉のクリーム煮チンゲンサイを添えて



#### 【材料（2人前）】

- ・シカ肉（ロース薄切り） 160g
- ・タマネギ（小） 1/4個 ・本しめじ 50g
- ・ピーマン（小） 1個 ・トマト（中） 1/2個
- ・チンゲンサイ 2個 ・付け合わせ野菜 好みで
- ・有塩バター（炒め用） 10g
- ・有塩バター（味付け用） 15g
- 〔有塩バター 10g〕 つなぎ用
- ・薄力粉 10g
- ・牛乳 150cc ・生クリーム 20g
- ・塩、コショウ 適量 ・白ワイン 50cc



#### 【作り方】

- ① タマネギ・本しめじ・ピーマンをさいの目切り、トマトは皮を湯むきして、横半分に切り種をとりさいの目切りにしておく。
- ② 鍋にバター（炒め用）10g入れ、タマネギをじっくり炒め、本しめじも炒め、軽く塩コショウしたシカ肉もソテーする。シカ肉の表面が炒まったら、白ワインを入れ、鍋のフタをして蒸し煮する。
- ③ ②につなぎ用のバター10g入れ、薄力粉10gも入れ良く混ぜる。
- ④ ③に牛乳150ccを3回位にわけて入れ、生クリームも入れ軽く煮る。
- ⑤ ④に炒めたピーマンとトマトのダイス切りを入れ軽く合わせ、バター（味付け用）15g・塩・コショウで味を整える。
- ⑥ お皿に茹でたチンゲンサイで輪を作り、中に⑤を盛る。好みの野菜を添える。

**レストランハーモニー**  
磐田市上新屋499-1 新造形創造館内  
TEL:0538-21-1511 FAX:0538-21-1515

# ～～料理人が伝授するイノシシ肉料理～～



## 猪ロース肉と白葱のチーズ焼き



### 【材料（2人前）】

- |         |     |           |     |
|---------|-----|-----------|-----|
| ・猪ロース肉  | 2枚  | ・白葱（斜め切り） | 1本  |
| ・MIXチーズ | 50g | ・塩、胡椒     | 適量  |
| ・サラダ油   | 少々  | ・付け合わせ野菜  | 好みで |

### 【作り方】

- ① 白葱斜め切りをサラダ油少々で炒める。
- ② ロース肉の両面に塩・胡椒をして、熱くしたフライパンで片面を焼き色つく様に焼き、裏返し、肉の上に①の白葱とチーズをのせオーブンで焼く。
- ③ 好みで付け合わせ野菜と②の焼き上がりを、お皿に盛る。

## レストランハーモニー

磐田市上新屋499-1 新造形創造館内

TEL:0538-21-1511 FAX:0538-21-1515