~~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

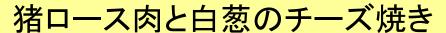
【作り方】

- 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~~







【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