

～～料理人が伝授するシカ肉料理～～



14.poêélees de chevruille aux thé verte シカのポワレ 緑茶風味



【材料（4人前）】

- ・シカ肉 200g
- ・パン粉 適量
- ・付け合せ 適量
- ・緑茶 適量
- ・フレッシュハーブ 適量
- ・雑穀米 適量
- ・ゴマ 適量
- ・マスタード 少々
- ・シカのソース 適量

【作り方】

- ① シカ肉は塩、コショウして厚手鍋にバターを加え、シカ肉表面に焼き色をつけて、200℃のオーブンで3～4分焼く。
- ② オーブンから取り出してオーブンの上に置き、アルミホイルをかぶせて5分休ませる。
- ③ シカ肉の表面にマスタードを塗り、緑茶、ゴマ、パン粉、フレッシュハーブの合わせたものを、シカ肉の上にふりかけて、サラマダーで焼き色をつけて、のち切って付け合せとソースをかけ出来上がり。

【ポイント】

- ・シカ肉は少々臭いがあるので、緑茶を使うことで美味しい香りに仕上がる。

フランス料理 シェ・モリヤ
浜松市中区板屋町2番、シティータワー浜松1F
TEL:053-454-0888 FAX:053-415-9779