

～～料理人が伝授するシカ肉料理～～



16.シカ肉のステーキ、ベーコンとブロッコリーのソース きのこのソテー添え



【材料（2人前）】

- ・シカロース肉 50g×4
- ・ベーコンスライス 2枚
- ・ブロッコリー 1/2個
- ・きのこ（2～3種合わせて150g）
- ・ワインビネガー 大さじ2杯
- ・水 100cc
- ・バター 50g
- ・サラダオイル 大さじ1杯
- ・塩・コショウ 適量

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房と茎に切り分け、茎は薄切りにする。塩ゆでして冷水で冷まし、水気を切っておく（茎はみじん切りにする）。
- ② きのこは切り分け合わせ、ベーコンはみじん切りにしておく。
- ③ シカ肉は1cm位の厚さに切り、軽くたたいて形を整える。
- ④ フライパンを熱しサラダオイルを加え、塩コショウしたシカ肉を強火で焼き目が付き中はバラ色になる様に両面焼きます。
焼き上がった肉は取り出し、冷めない様保温しておきます。
- ⑤ 肉を焼いたフライパンでみじん切りしたベーコンを炒める。ワインビネガーを加え少し煮つめて、水、みじん切りしたブロッコリーを加え弱火で少し煮る。
火からおろしバターを混ぜ込み、塩コショウで調味しソースとする。
- ⑥ 皿に肉を盛りソースをかけ、レンジで少し温めたブロッコリーの小房ときのこのソテーを添える。

【ポイント】

- ・シカ肉は焼き過ぎると硬くパサつくので注意する。



ビストロ・ド・ターバン
〒430-0917
浜松市中区常盤町143-29
TEL,FAX:053-454-0012

