

鹿肉料理 研修会

と き 平成 27 年 3 月 21 日
ところ ウェルストーク豊岡
じかん 午前 10 時～11 時

◆ 鹿もも肉のポトフ

〈材料 4 人分〉

- ①鹿すじ肉 400 g
- ②・玉ねぎ 2 個
 - ・青ねぎ 1 本
 - ・人参 1/2 本
 - ・粒子シヨウ 3 粒
 - ・塩
 - ・水 1 l
 - ・ブイヨンキューブ 1 個
- ③・かぶら 小 1 個
 - ・大根 1/2 本
 - ・人参 1/2 本
 - ・ポテト 2 個
 - ・キャベツ 2～3 枚
 - ・白ねぎ(白い所のみ) 1 本

〈作り方〉

- ①①と②を適当な大きさに切り役 2.5 時間弱火で炊く。
③の野菜も適当な大きさに切り下茹でしておく。
- ②肉を取り出し野菜を漉す。
- ③玉ねぎ 2 個をスライスして別のフライパンでバターを
入れ炒める。
- ④下茹でした③の野菜、③の玉ねぎ、鹿肉と一緒にスープ、
に入れ炊く

◆ 鹿肉のサラダ

〈材料 4 人分〉

- 鹿ロース肉 200g
- 塩・胡椒・サラダ油 適量
- 松の実 大さじ 1 程度
- パルメザンチーズ 適量
- ベビーリーフミックス 2 パック
- ミニトマト 4 個
 - ・ドレッシング
- *りんご酢 大さじ 2
- *オリーブ油 大さじ 6
- *塩・胡椒 適量

〈作り方〉

- ①鹿ロース肉に塩・胡椒をしてサラダ油を引いたフライパ
ンで両面を中火で焼く。肉を指で押さえてみて肉に段
力が出てきたらアルミフイルで包んで温かい所で安ま
せておく。
- ②ベビーリーフは冷水に浸した後しっかりと水気を切っ
て冷蔵庫に入れておく。
- ③松の実はオーブンで軽く焼き色を付ける。パルメザンチー
ズはピーラーで削っておく
- ④ドレッシングの材料をボールに混ぜ合わせる。
- ⑤サラダを皿に盛り付け鹿肉を薄切りにした物を乗せる。
上からドレッシングを回しかけ、パルメザンチーズを
振りかけ、ミニトマトを添える。

◆ 鹿肉のピカタ

〈材料 4 人分〉

鹿ロース肉 500g
にんにく(スライス)2片
パセリみじん切り 大 2
オリーブ油 適量
溶き卵 2 個分
パルメザンチーズ 適量
小麦粉・バター・塩
・胡椒・粒マスタード 適量

〈作り方〉

- ①鹿肉を 1 ～1.5 cm の暑さに切る。
- ②①をにんにくとパセリとオリーブ油で 30 分マリネする。
- ③マリネした鹿肉に塩・胡椒をする。小麦粉をまんべんなく付けてから余分な粉を落とし、溶き卵とパルメザンチーズを混ぜた衣にくぐらせてバターを引いたフライパンで焼き上げる。
- ④焼いた肉を皿に盛り付ける。粒マスタードをお好みで