

鹿肉を調理するにあたって

- ・食肉としての安全性を大切に守った上での調理。
- ・地産地消の食材で「命の大切さ」を食育に生かす。
- ・野生獣肉の特有のくせ、部位によるその硬さを、よく噛むことによって脳の働きを良くさせるといった、その利を生かす調理。
- ・脂肪が少なく鉄分豊富な、健康に優れた食材としての魅力を生かす。(生活習慣病向き)
- ・肉のもつくせをやわらげ、子供にもうける味付けを工夫する。
- ・十分に加熱調理しても、美味しくいただける調理方法の提案。(給食・弁当・惣菜等)

家庭料理、食堂・居酒屋向けに

「鹿ロース肉カツ (シカカツ)」 ロース肉・塩・コショウ・薄力粉・溶き卵・パン粉を付け油で揚げる。

「鹿もも肉 竜田揚げ」 もも肉・醤油・酒・生姜・にんにくで 15~20 分漬け込み、片栗粉をまぶし油で揚げる。

「鹿角煮」 肩肉またはもも肉・水・醤油・酒・みりん・砂糖・生姜で佃煮風に煮込む。

「鹿肉 味噌付け焼き」 すべての部位に向く 味噌床に漬け、香ばしく網焼きにする。

料理を生かすアイデア

- ・県(伊豆)特産のわさびを使って、料理を引き立てる。
わさびソース、わさびマヨネーズ、おろしわさび等
- ・いっしょに提供する副菜(地元の野菜を生かした料理等)とうまく組み合わせ、地域色を強く出し、地域ブランドとなるような料理・弁当・惣菜等を開発し広く伝える。



ふじのくに食の都づくり仕事人 Restaurant Mitsu 石川光博

www.restaurant-mitsu.com

静岡県富士宮市小泉 2343-102 TEL.FAX 0544-22-4439

E-mail chef@restaurant-mitsu.com

Escalope de chevreuil a la viennoise sauce gribiche avec salade

鹿ロース肉 香草パン粉焼き レモン風味 ソースグリーブッシュ サラダ添え



(2人分) 鹿ロース肉 140g 塩・コショウ・薄力粉適量 卵 1 個 パン粉 30g にんにく 1/6 片 タイム・ローズマリー・パセリ適量 サニーレタス リーフレタス 水菜 ルッコラ等適宜 レモン 1/4 個 [ソースグリーブッシュ] 卵黄 1 個 デイジョンマスタード小スプーン1 塩・コショウ適量 白ワインビネガー10cc EXV オリーブオイル 150cc 玉ねぎ・コルニション (ピクルス)・ケッパー・パセリこま切れ 各大スプーン1

1. ソースグリーブッシュを作る。ボールに常温の卵黄・デイジョンマスタード・塩・コショウ・白ワインビネガーを入れホイッパーで混ぜ、EXV オリーブオイルを少しづつ加えかき混ぜながら、つなぎ合わせてソースマヨネーズを作り、玉ねぎ・コルニション・ケッパー・パセリのこま切れを加え合わせる。
2. 鹿ロース肉は 1 cm 程の厚さに切る。
3. パン粉はフードプロセッサーで細かくし、にんにく・タイム・ローズマリー・パセリのこま切れを加え合わせ、ボールに入れる。
4. 2の両面に塩・コショウし、薄力粉をまぶし、はたき、溶き卵をくぐらせ、3の香草パン粉を全面に付ける。
5. フライパンを火にかけ、オリーブオイル (分量外) を入れ、4を入れ、両面色付くように火を入れ、フライパンより取り出し、温かい所で休ませる。
6. 洗ってよく水をきったサラダを皿に盛り、5と楕形に切ったレモンを盛り、1のソースを添える。

MEMO

一般レストランに向く料理です。鹿肉は火を入れすぎると硬く、パサつくので注意しましょう。マヨネーズは常温の材料で作ると、分離せずうまくなります。香草パン粉で香ばしく、レモンの酸味とソースでサラダといっしょに、さっぱりとおいしくいただけます。もも肉でしたら薄めのスライスにするとよいでしょう。

ふじのくに食の都づくり仕事人 Restaurant Mitsu 石川光博

Noisette de chevreuil saute au poivre noir avec champignons sauce myrtille

鹿ロース肉ソテー 黒胡椒風味 きのこと添え ブルーベリーソース



(2人分) 鹿ロース肉 160g しいたけ 2個 しめじ 1/2株 ひらたけ 1/2株 舞茸 1/2株 にんにく 1/6片 玉ねぎ 1/8個 塩・コショウ・黒コショウ・パセリ適量 さつま芋 1/6本 赤ワイン 100cc ブルーベリージャム (地のものを手作りしたもの) オリーブオイル適量

1. 鹿ロース肉は3cm程の厚さに切る。
2. しいたけは石づきとかさに切り分け、石づきは食べやすい大きさに切り、しめじ、ひらたけ、舞茸は下のよごれ部分をおとし、適当の大きさにほぐす。
3. にんにく、玉ねぎ、パセリはそれぞれみじん切りにする。
4. 鍋に赤ワインを入れ火にかけ、1/5量に煮詰め、手作りブルーベリージャムを加え合わせ、塩・コショウで味を調えソースとする。
5. さつま芋は薄くスライスし、油で素揚げし、塩をふる。
6. フライパンを火にかけ、オリーブオイルで2を炒め、3のにんにく、玉ねぎを加え炒め、塩・コショウ・パセリで味を調える。
7. 1の両面に塩と細かくつぶした黒胡椒をふり、熱したソテーパン（フライパン）にオリーブオイルを入れ、片面からソテーし、こげ茶色に香ばしくなったら肉を返し、同様にソテーしミディアムに火を入れ、アルミホイルをかぶせ温かい所で充分休ませる。
8. 皿に6. 5. 7. を盛り、4のソースを添える。

MEMO

本格的な料理として味わえます。ミディアムに火を入れた厚切りソテーは、肉を休ませることで、よりジューシーに柔らかく仕上がります。地場のブルーベリーと野菜が、鹿肉料理を引き立てます。脂が少なく、鉄分豊富で、健康にも優れた食材ですので、美味しいだけでなく生活習慣病にも良さそうな、とってもヘルシーな料理です。もも肉でしたら同様に調理した後、薄めにスライスすれば、硬さをやわらげていただけます。

ふじのくに食の都づくり仕事人 Restaurant Mitsu 石川光博