

鹿モモ肉の塩麴風コンフィ

Gibier Food Study Group.

材料・使用量

(4人前)

- | | |
|-------|--------|
| ①鹿モモ肉 | 150g×4 |
| ②塩麴 | 100g |
| ③ラード | 適量 |

作り方

- 1) ①は水分を良くふきとり②をまぶし、冷蔵庫で3時間程マリネしておく
- 2) 1)の表面の塩麴を軽くふき取り 鍋に③を入れて弱火で溶かす。
ラードが全部溶けて80℃になったら①を入れ弱火で点けたり消したりしながら約80℃に保ち、4時間煮込む。
- 3) 肉が柔らかくなったら取り出し表面に焼き色を付け皿にもる。

※保存する場合は脂のまま冷やし冷蔵庫に保存する



鹿肉の赤ワイン煮込み

Gibier Food Study Group.

材料・使用量

(4人前)

①鹿肉(角切り)	30g×20
②赤ワイン	200cc
③玉葱	80g
④人参(乱切り)	40g
⑤セロリ	20g
⑥ニンニク	15g
⑦薄力粉	18g
⑧サラダ油	20cc
⑨玉葱(スライス)	150g
⑩ニンニク(みじん切り)	15g
⑪トマトジュース	400cc
⑫トマトピューレ	80cc



作り方

- ①～⑥を全て器に入れ冷蔵庫で1日マリネしておく。
- 翌日1)を冷蔵庫から取り出し、肉・野菜・ワインに分け肉は表面にフライパンで焼き色を付け野菜も同じ様に炒め、ある程度炒まったら⑦を入れさらに炒める。ワインは鍋に入れ弱火にかけアクを取っておく
- 鍋に⑧を入れ⑨⑩をカラメル色になるまでじっくりと炒める。
- 3)に2)の肉とワインを入れ一煮立ちさせ、野菜と⑪⑫を入れ、約1.5～2時間煮込む。
- 4)から肉と野菜を取り出し、ソースを濾してから最後に味を調べ、出来上がり。

鹿肉のパリパリ焼き

Gibier Food Study Group.

材料・使用量

(4人前)

- ①鹿ロース肉 8枚
- ②塩、胡椒 適量
- ③スライスチーズ 4枚
- ④小麦粉 適量
- ⑤じゃがいも 2個
- ⑥塩 小匙 1/2
- ⑦片栗粉 適量
- ⑧揚げ油 適量



作り方

- 1) ①は叩いて薄くのばし②で下味を付け、③をはさみ④をまぶしておく。
- 2) ⑤はせん切りにし⑥を混ぜ、しんなりさせる。
- 3) 2)の水分をしっかり絞り、⑦を混ぜる。
- 4) 3)を1)の周りに巻き付ける。
- 5) ⑧を160℃に熱し4)を揚げ表面がパリパリになれば出来上がり。

猪肉のビール煮込み

Gibier Food Study Group.

材料・使用量

(4人前)

①猪ロース	80g×4
②塩、胡椒	適量
③小麦粉	適量
④サラダ油	適量
⑤玉葱	100g
⑥ニンニク	10g
⑦ビール	400cc
⑧赤ワインヴィネガー	大匙 4
⑨トマト	2個
⑩小葱	適量



作り方

- 1) ①は筋を2~3箇所切り②で下味を付け、③をまぶしておく。
- 2) 鍋に④を熱し⑤⑥をしんなりするまで炒める。
- 3) フライパンに④を熱し、1)の表面に焼き色を付ける。
- 4) 2)に3)の肉と⑦を入れアルコールをとばし⑧⑨を入れ、10~15分煮る。
- 5) 4)をお皿に盛り⑩を散らす。

猪ロース肉の黒酢ソース

Gibier Food Study Group.

材料・使用量

(4人前)

- ①猪ロース肉 80g×4
- ②塩、胡椒 適量
- ③小麦粉 適量
- ④サラダ油 適量
- ⑤にんにく(みじん切り) 1片
- ⑥唐辛子(輪切り) 1本
- ⑦玉葱(スライス) 1個
- ⑧黒酢 大匙 2
- ⑨トマトジュース 200cc
- ⑩ブイヨン 100cc



作り方

- 1) ①は②で下味を付け③をまぶしておく。
- 2) フライパンに④を熱し、1)の表面に焼き色を付ける。
- 3) 鍋に⑤～⑦を入れ弱火で⑦がしんなりするまで炒める。
- 4) 3)に⑧を合わせ一煮立ちさせ、⑨⑩を入れ軽く煮込み、②で味を調べ、2)に掛けて出来上がり。

猪と根菜の和風ポトフ

Gibier Food Study Group.

材料・使用量

(4人前)

- | | |
|--------------|--------|
| ①猪バラ肉 | 400g |
| ②塩、胡椒 | 適量 |
| ③サラダ油 | 適量 |
| ④だし汁 | 1500cc |
| ⑤生姜(すりおろし) | 10g |
| ⑥にんにく(すりおろし) | 10g |
| ⑦塩 | 小匙 1 |
| ⑧醤油 | 大匙 1 |
| ⑨ごま油 | 小匙 2 |
| ⑩酒 | 大匙 2 |
| ⑪唐辛子 | 1 本 |
| ⑫蓮根 | 1/2 本 |
| ⑬かぶ | 1/2 個 |
| ⑭人参 | 1 本 |
| ⑮じゃがいも | 1 個 |



作り方

- 1) ①は角切りにし②で下味をつけておく。
- 2) フライパンに③を熱し、1)の表面に焼き色を付け、ザルで油切りをしておく。
- 3) 鍋に④～⑪と 2)を入れ一煮立ちさせ、中火で 1 時間程煮る。
- 4) ⑫～⑮は食べやすい大きさに切り、3)に入れ再び 15 分ほど煮れば、出来上がり。