

9.鹿肉のマリネステーキ

平成24年度 家庭用ジビエ料理発表会(2012.11.18)

作成：学校法人糸菊学園 名古屋調理師専門学校 専任教授

材料名	数量
鹿肉(ロース)スライス	320g
<A>	
しょうが	大さじ2
はちみつ	大さじ2
薄口醤油	大さじ2
酒	大さじ1
じゃがいも	300g
ブロッコリー	1株
	
固形ブイヨン	1/2個
バター	15g
水	40ml
イタリアンパセリ	少々
サラダ油	適量
コショウ	適量



作 り 方
①Aでマリネ液を作っておく。
②鹿肉を①に30分漬け込む。
③じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。ブロッコリーは房取りしておく。
④鍋にBを入れて火にかけブイヨンを作っておく。
⑤じゃがいもとブロッコリーを茹でて、火が入ったらざるにとり④と一緒にに入れて、調味する。
⑥フライパンにサラダ油を敷き加熱して、マリネしておいた鹿肉にコショウをふり、色よく焼く。
⑦⑤の野菜と鹿肉を盛り付けて、イタリアンパセリを散らす。

10.猪とはくさいの重ね蒸し

平成24年度 家庭用ジビエ料理発表会(2012.11.18)

作成：学校法人糸菊学園 名古屋調理師専門学校 専任教授

材料名	5名分	数量
猪肉(スライス)		200g
はくさい		400g
しめじ		1/2p
えのきだけ		1/4p
<茹で汁>		
昆布だし汁		1200ml
酒		30ml
薄口醤油		30ml
塩		少々
片栗粉		適量
<割ボン酢>		
ボン酢		100ml
だし汁		50ml
だいこんおろし		適量
一味唐辛子		少々
ねぎ		適量



作 り 方
①はくさいは、1枚ずつばらしておく。
②しめじは、根元の部分を切り飛ばす。 えのきだけは、根元の部分を切り3センチ幅に切っておく。
③茹で汁で、はくさい、しめじ、えのきだけを茹でてざるに上げ、塩をふっておく。
④野菜を茹でた茹で汁で、猪肉を茹でる。 冷めた猪肉に片栗粉をまぶしはくさいを多めに、交互に重ねていく。
⑤④を強火で10分蒸す。 適当に切り分け、茸と共に器に盛り、割ボン酢をかけて、もみじおろしと刻みねぎを添える。