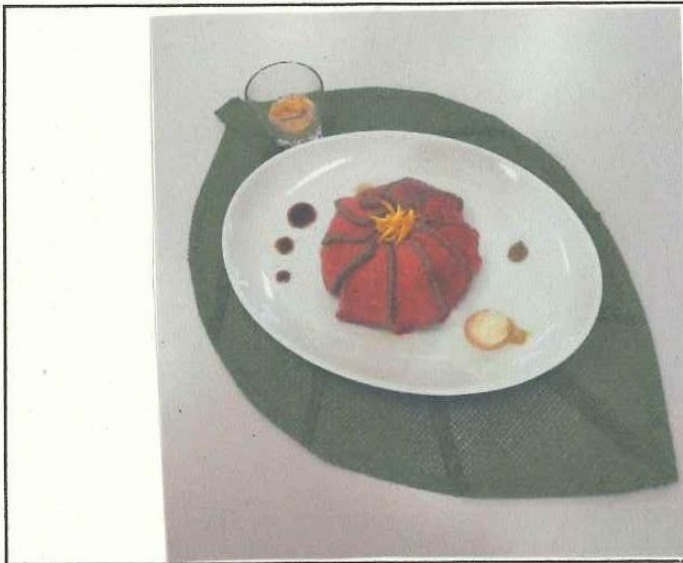


ジオトレイン企画

作品レシピ

「鹿ローストビーフ丼」

考案者 佐藤琴美 吉村清加



使用している伊豆の食材

鹿

ニューサマーオレンジ

わさび

蜂蜜

伊豆醤油、黒米

【材料】4人分

- ・炊いた黒米ごはん 400g
- ・鹿ローストビーフ
- ・鹿肉のかたまり 400~500g
- ・塩 小じょうしつ
- ・シユウ 適量
- ・オリーブオイル 大じょうしつ
- ・湯 鍋1つはらい

ソース

- ① (バジル、ミョウバク 大じょうしつ
- 蜂蜜 大じょうしつ
- 醤油 大じょうしつ)
- ② (柚子胡椒 適量
- わさび 適量
- 醤油 10g
- 水 40g
- セラチン 1g)

- ④ (マスタード 大じょうしつ
- マヨネーズ 小じょうしつ
- 醤油 小じょうしつ)

お好みでニューサマーオレンジの皮

【作り方】

・鹿肉は常温にしておき、それに塩・シユウをミキサーでかく

鹿ローストビーフ

1. フライパンにオリーブオイルを入れ中火に熱し、鹿肉をいれ、焼き色をつける。(片面30秒くらいずつ)
2. 焼き色がういたらラップを二重に包む。ジップロックにビニール袋に入れて入れ、口をしっかりと閉じる
3. 鍋のお湯が沸騰したら2を入れ、そのまゝ30分ほどぐらぐらと煮る
4. 30分経ったら火を止め、鍋のフタをして15分~20分ほど置く。このときお湯が沸かばはいよくにする
5. 15~20分経ったらお湯から取り出し、ビニール袋のまゝ冷めまゝで置いておく
6. 冷めたら軽くスライスし、黒米ごはんの上に乗せる。

ソース

- ①④をそれぞれ混ぜ合わせる
 - ③はわさび以外の材料をまぜ合わせ、泡立て器で泡をたたく。
- ～盛りつけて完成～