



アイデアレシピ!

Ja! はこかめくらぶ

Vol ご自宅で味わえるジビエ料理

29 「シカッフル～鹿肉のパイ包み焼き～」

函館大妻高等学校調理クラブ3年生の横内 りささん・小野はるかさん・佐藤 琉菜さん・
久保田 梨奈さんが考案したレシピをご紹介します。



【材料】4人前

- 鹿肉(もも肉ブロック) 65g
- 牛乳(鹿肉を漬ける用) 適量
- パイシート 1枚
- しめじ 1/5個
- まいたけ 1/5個
- しいたけ 1個
- 玉ねぎ 1/2個
- りんご 1/2個
- ベーコンスライス 2枚
- にんにく(チューブでも可) ... 1欠
- 卵黄 1個
- 赤ワイン 大さじ1/2
- 白ワイン 大さじ1.5
- 牛乳 小さじ1
- コンソメ 2g
- オリーブオイル 適量
- 塩 適量
- コショウ 適量

ソース

- 水 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 赤ワイン 大さじ1
- バター 3g
- 塩 適量
- コショウ 適量

【作り方】

- ① 鹿肉をたっぷりの牛乳に漬け1時間おいておく
- ② きのこと類と半分に切った玉ねぎをみじん切りにする
- ③ にんにくをみじん切りにし、ベーコンは1cmくらいの幅に切る
りんごを半分に切って皮がついたまま角切りにし、塩水に漬けておく
- ④ 残り半分の玉ねぎとりんごは皮をむき、すりおろして白ワインと混ぜ合わせる
- ⑤ 漬けておいた鹿肉を牛乳から取り出し、水分を取って塩コショウで強めに下味をつける
- ⑥ 強火で熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、鹿肉に焼き色をつける
全体に焼き色がついたら赤ワイン(分量外)でフランベする。フライパンから取り出し冷ましておく
- ⑦ 冷ました鹿肉を4等分に切り、表面にサラダ油(分量外)を薄く塗る
(網脂があれば代わりに網脂を乗せる)
- ⑧ 中火に熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒める
にんにくの香りが出てきたら②を入れ、さらに赤ワインを加えて炒める
火が通ったら角切りにしたりんごと④を入れ、牛乳とコンソメを加えて水分を飛ばしたらフライパンから取り出し冷やしておく
- ⑨ 常温に戻したパイシートを4等分に切り、めん棒で長方形に伸ばす
- ⑩ 伸ばしたパイシートにフォークでピケをする(ピケ…全体にむらなく細かい穴をあけること)
シートの上にベーコン、⑧のソース20g、鹿肉の順番で乗せる
- ⑪ パイシートのふちに卵黄を塗り、具材を包み込むようにシートを閉じて端をフォークでしっかり留める
- ⑫ パイの表面に3カ所ほど軽く切り込みを入れて、ハケで卵黄を塗る
- ⑬ 180℃に余熱したオーブンに入れ、20分焼く(10分経った時点で一度向きを変える)
- ⑭ 皿にソースを敷き、その上にパイを盛り付けて完成(付け合せの野菜はお好みで)

ソース

- ① フライパンに水を入れ中火で煮立たせ、しょうゆとみりんを加える
- ② ひと煮立ちしたら赤ワインを加え、煮立ったらバターを加える
- ③ バターが溶けたら塩とコショウで味を整え完成



One Point!

鹿肉を牛乳に漬けておくのを忘れずに! この下処理をしないと、肉の臭みが残ったままの仕上がりになってしまいます