

前 菜

鹿肉をエスニック風に。粗めの黒胡椒がアクセント。
冬野菜と糀辛味噌を添えて日本酒に合う前菜にしました。



<材料>

4人分

鹿モモ肉	200g	トリミングをする
【マリネ液】		
玉ねぎ	1個	薄切りにカット
リンゴ	1/2個	薄切りにカット
にんにく	1かけ	薄切りにカット
はちみつ	大1	
レモン	1個	半分を輪切り、半分は絞ってレモン汁を作る
ナンプラー	大2	
青コショウ	1本	手でちぎる
レモングラス	1本	5cmにカット
生姜	1/4かけ	薄切り
香菜	2-3本	
黒胡椒	粗めのもの	適宜
糀辛味噌	適宜	
ベニクルリ	1/2個	
ロマネスコ	100g	
白菜	1枚	
ほうれん草	1/4束	
塩	適宜	

<作り方>

-
- ①鹿肉をマリネ液に3日間漬け込む。
 - ②低温真空調理をする（火入れをする）。
 - ①を袋に入れ空気を抜く。袋のまま55℃ 2-2.5時間。
 - ③粗熱をとり、マリネ液から取り出し水分を拭き取ってからフライパンで両面を焼く。
 - ④ベニクルリは皮をむき8等分にカットして塩茹でする。
 - ⑤白菜、ほうれん草は茹でてからほうれん草を芯にして白菜で巻く。一口大にカットする。
 - ⑥ロマネスコは塩茹でする。
 - ⑦鹿肉は8等分にカットし、野菜と一緒に盛り付け、糀辛味噌を添える。
肉には粗黒胡椒を散らす。