

鹿と根菜のシチュー

身体を温める根菜と鹿肉をビールとバルサミコ酢で煮込みました。
グアンチャーレと自家製すぐりのジャムをコク出しに使ったので
あっさりした鹿シチューに深みのある味を出すことができました。



<材料> 4人分

| | | |
|-----------|-------|--------------|
| 鹿肉 | 800g | トリミングをする |
| 【マリネ液】 | | |
| バルサミコ酢 | 50ml | |
| 赤ワイン | 100ml | |
| 塩 | 小1 | |
| 玉ねぎ | 3個 | 薄切りにカット |
| にんにく | 1かけ | みじん切り |
| グアンチャーレ | 180g | 5mmのダイスカット |
| レンコン | 150g | 一口大にカット |
| ごぼう | 1本 | 乱切り（一口大）にカット |
| バター | 50g | |
| トマトホール缶 | 400g | トマトは潰しておく |
| フォンドボー | 200g | |
| 黒ビール | 330ml | |
| すぐりジャム | 大2-3 | |
| ローリエ | 2枚 | |
| クローブ | 2本 | |
| ブラウンシュガー | 大1 | |
| フレンチマスタード | 大1 | |
| 塩 | 適宜 | |
| 黒胡椒 | 適宜 | |

<作り方>

- ①鹿肉をトリミングし、大きめにカットしてマリネ液に2日間、冷蔵庫で漬け込む。
- ②肉とマリネ液に分け、マリネ液を鍋に入れて火にかけ、沸騰してアクが出て来たら漉す。
- ③別鍋に玉ねぎとニンニクとバターを入れて炒める。透き通ったらグアンチャーレを入れ、さらに炒める。焦げ目がついてきたら水200mlを加え、玉ねぎが飴色になるまで炒める。
- ④鹿肉を加え、表面の色が変わるまで火を通し、トマト缶、マリネ液、フォンドボー、ギネスビール、ローリエ、クローブ、ブラウンシュガー、フレンチマスタードを加えて蓋をし、弱火で肉が柔らかくなるまで約2時間煮込む。
- ⑤レンコンとごぼうを加え、さらに煮込む。もし水分が足りないようなら水を加える。
- ⑥肉と根菜が柔らかくなり、照りが出て来たら味を見て足りなければ塩と黒胡椒を加える。