

## 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。