



視覚効果と美味しさをアピール出来る一品  
寒い時季だからこそ美味しさが広がります

## 鹿シチューのポットパイ



料理ポイント

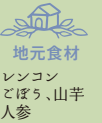
野生肉は『臭い、硬い、まずい』と言う方がいますが、**糎**の力で抑えることができます。  
粒の無いタイプで肉を一晚つけてから良く拭き取って料理に使ってください。



アレンジポイント

コンガリとした焼き色のついたパイ生地は、見ただけでも美味しそうです。童話を讀んだような暖かい気持ちにも誘ってくれます。パイ生地でフタをされた中のシチューは、鹿肉の滋味がこれでもかというほど引き出され、レンコンや山芋などの地の根野菜と渾然一体(こんぜんいつたい)となり、味を凝縮させています。生クリームを少し落としても、マイルドな味が楽しめるでしょう。大きめのパイ用耐熱皿で、おもてなし料理としても良いと思います。

		5人分	下準備
●材料	鹿肩肉	500g	Dégorger
	玉ねぎ	1個	2cmのダイスカット
	人参	1本	皮をむき2cmのダイスカット
	パプリカ	1個	2cmのダイスカット
	ごぼう	1/2本	2cmのダイスカット
	レンコン	1節	皮をむき2cmのダイスカット
	山芋	200g	皮をむき2cmのダイスカット
	セロリ	1本	2cmのダイスカット
	にんにく	2かけ	みじん切り
	パセリの茎	5-6本	1cmにカット
	トマト缶	1缶	
	トマトペースト	100g	
	バルサミコ酢	1/2c	
	ワイン	1/2c	
	リーペリン	大2	
	小麦粉	大3	
	塩・胡椒	適宜	
	ローリエ	1枚	
	エルブドプロバンス	小1	
	オリーブオイル	大3、大2	
	甘酒	1/2c	
	パイシート	5枚	器より1cm大きめにカット



### ● 下準備

鹿肉はデゴルジェ後3cmの角切りにし甘酒をまぶして一晚冷蔵庫で寝かせる。  
にんにく以外の野菜は2cmのダイスカットにしておく。

### ● 作り方

- ①鹿肉の余分な水分を拭き取り、塩、胡椒、小麦粉をまぶしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、1の鹿肉が焼き色がつくまで焼き付ける。
- ③煮込み用の鍋を中火にかけ、オリーブオイルとニンニクを入れて香りが出るまで炒める。  
野菜とローリエを入れ、玉ねぎが透き通ってきたら②の肉とワイン、バルサミコ酢を加え水分が無くなる直前にトマト缶、トマトペースト、リーペリン、エルブドプロバンス、水400mlを加えて蓋をして中弱火で約20分煮込む。塩、胡椒で味を整える。  
オーブンを220度に予熱する
- ④ココットに出来上がったシチューを7分目まで入れ、パイ生地のココット接着面に卵白を塗りココットに密着させ、かぶせた上の部分は卵黄を塗る。
- ⑤220度のオーブンで約10分、パイ生地が膨らんで色が付いてきたら180度にして3~5分焼きあげる。  
注)ガスオーブンの場合は火の回りが早いので焦がさないよう注意してください。

*Nagano Design Week  
Original Jibie Recipe*



山々に囲まれた長野市では現在、猪や鹿などによる農業被害が問題となっています。NAGANO DESIGN WEEKでは長野市が抱える有害鳥獣問題をデザインの力で解決するため、名産物であるリンゴやキノコ、野菜、発酵食品など長野市らしい食材と掛け合わせオリジナルジビエ料理を開発しました。  
NAGANO GIBIERは、長野の自然で育った質の良いジビエと、健康長寿を誇る長野の食材を掛け合わせ、自然の恵みを感じるメニューとして生まれました。  
オリジナルジビエはワインにもびったりです。長野市ならではの味を楽しんでください。

レシピ考案：児玉信子(信州ジビエマイスター/農園カフェ ラビット) 長野ジビエプロモーション：海豪うるる(地方創生クリエイター) / 長野市 協力：マルコム株式会社 / Design ASSOCIATION 主催：善光寺表参道イルミネーション実行委員会



レシピ考案  
児玉 信子  
(信州ジビエマイスター  
/農園カフェ ラビット)



長野ジビエプロモーション  
海豪うるる  
(地方創生クリエイター)



NAGANO  
DESIGN  
WEEK