

～鹿サイコロ肉を使って～

鹿肉とパプリカのシチュー グラーシュ



材料(3～4人分)	[パプリカ・ペースト]
鹿肉(サイコロ2cm角) …300g	タマネギ…1・1/2 個
赤ワイン(下味用) …200mL	パプリカ(赤)…1 個
塩、コショウ、小麦粉 …適量	にんにく…3片
サラダ油…適量	トマト…1～2 個
ジャガイモ…3 個	※スパイス3種
ニンジン…1・1/2 本	水 A…400mL
水 B…900mL	(数回にわけて)
サラダ油…大さじ2	※スパイス3種
塩、コショウ…少々	パプリカパウダー …小さじ2
(お好みでトッピング)	クミンパウダー …小さじ1
サワークリーム	チリパウダー …小さじ 1/2
クミンパウダー	

作り方

- ① 鹿肉を解凍する。ドリップをキッチンペーパーでふきとり、フォークで穴をあける。
- ② ビニール袋に①と赤ワインを入れ、冷蔵庫で一晩おく。
- ③ ②を冷蔵庫から出し、常温にする。
- ④ パプリカ・ペーストを作る。タマネギ、パプリカ、にんにく、トマトをみじん切りにする。厚手のスープ用の鍋にサラダ油を入れ、次にタマネギを入れてしっかり炒める。パプリカ、にんにく、トマトの順に炒めながら、水Aを数回に分けて入れて(スパイスを煮詰める分を少し残しておく)煮詰め、いったん火を止める。スパイス3種を加えて混ぜ、水Aの残り全量を加えて火を点け、少し煮て水分を飛ばす。
- ⑤ 鹿肉に塩、コショウ、小麦粉をふる。フライパンにサラダ油を入れ、鹿肉の表面に焼き色が付くように焼く。
- ⑥ ④に⑤を加えて混ぜ、水Bの半量を加え、肉が柔らかくなるまで水Bを足しながら煮る(約1時間)。
- ⑦ 肉が柔らかくなったら、一口大に切ったニンジン、ジャガイモの順に加えて煮込む。ジャガイモが柔らかくなれば塩、コショウで味を整える。
- ⑧ 皿に盛りつけ、お好みでサワークリーム、クミンパウダーをトッピングする。

MEMO

- ・圧力鍋を使う場合は、⑥で水Bの量を2割程度減らして加圧調理する(25分)。
- ・サワークリームは生クリームで代用できる。クミンパウダーの代わりにキャラウェイシードやナツメグで代用してもよい。
- ・パプリカパウダーは、辛みが少なく、やや酸味があり、濃い赤色が特徴。