

～鹿スライス肉を使って～

ステーキピラフ 若草山



材料(4人分)

鹿肉(スライス3mm厚)
…200g

[ニンジンピラフ]

米…2 合
タマネギ…20g
ニンジン…中 2/3 本
顆粒ブイヨン
…小さじ 2/3
サラダ油…大さじ1

[グリーン・ソース…

肉の下味と盛りつけ用]
大和当帰(葉)…24g
三つ葉(葉・茎)…40g
シントウ(種ごと)…4本
しょうが…1片
クミンパウダー…小さじ1
レッドペッパー・ひとつまみ
塩…小さじ 3/4
砂糖…小さじ2・1/2
レモン汁…1個分(40g)
サラダ油…50g

作り方

[グリーン・ソース]

- ① 大和当帰、三つ葉、シントウ、しょうがを荒く刻み、サラダ油以外の材料をミキサーにかける。
- ② サラダ油を数回にわけて加えて攪拌する。

[ニンジンピラフ]

- ① タマネギを細かいみじん切りにし、ニンジンはすりおろす。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、タマネギをしんなりするまで炒め、研いだ米を加えて透き通るまで炒める。
- ③ 炊飯器に②を入れ、目盛りよりやや少なめの水、顆粒ブイヨンと①のニンジンを入れて混ぜ、炊飯する。

[鹿肉ステーキ]

- ① 鹿肉を解凍する。
- ② 鹿肉に数か所、フォークで穴をあけて繊維を切っておく。
- ③ グリーン・ソースは盛りつけ用に一部取っておき、残りを肉1枚ずつに塗り下味をつける(30分～2時間)。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、鹿肉を並べ、弱火で両面をゆっくり焼く。白く変色したら火を消し、フライパンの余熱で火を通す。
- ⑤ 食べやすい大きさに切る。

[盛り付け]

お皿に、ニンジンピラフを盛り、鹿肉ステーキを並べ、適量のグリーン・ソースを肉の上にかける。

MEMO

- ・大和当帰のかわりにセロリの葉、三つ葉のかわりにパクチーを使っても、美味しいグリーン・ソースになる。
- ・鹿肉は、グリーン・ソースでマリネ(漬け込み)し、冷蔵庫で2、3日ねかせると、より柔らかくなる。
- ・ニンジンピラフのタマネギは細かい方が、口当たりがよい。