

鹿もも肉の赤ワイン煮込み



材料 (4人前)

鹿もも肉	500g
玉ねぎ	1玉
人参	1本
セロリ	2本
にんにく	2片
ローリエ	2枚
トマトペースト	40g
はちみつ	15g
赤ワイン	750cc
トマト缶	1缶

作りかた



①もも肉は塊で使用
する。余計な筋や膜
を取り除く、タコ糸
で縛る(煮崩れしな
いように)
塩こしょうをし小麦
粉を薄くまぶし、強
火のフライパンで表
面をこんがり焼く。



②玉ねぎ、人参、セロリは全
て薄くスライスする、ニン
ニクは皮付きのまま使用
する。
鍋にサラダ油と漬したニ
ンニクを入れ弱火にかけ
かおりが出るまで炒める。



⑤肉を鍋から取り出す、タコ
糸を外し好みの大きさに
カットする。
出汁は煮込まれた野菜を
ざる等で濾し取る、出汁だ
けもう一度煮詰め直す。



③野菜・ローリエを鍋に入れ
しんなりするまで炒める。
トマトペーストを入れしっ
かり炒め酸味を飛ばし、赤
ワインを入れ半量になる
まで煮詰める。



④トマト缶、焼いた鹿肉を鍋
に入れる、ひたひたに水を
入れ2時間以上煮込む。

⑥出汁を塩こしょう、はちみつ
で味を調べ、カットした
肉を鍋に入れ温め直し器
に盛る。完成。