



recipe
vol.46

鹿のロースト～ドライフルーツソース～

comer kitchen

鹿のロースト～ドライフルーツソース～

● 材料

エゾシカ：500g、塩：30g、こしょう：5g、
ドライフルーツ（レーズン・パイナップル・マンゴー・イチジク・バナナ）：合わせて50g
クルミ：10g、オリーブオイル：10g、松の実：5g、水：50cc、白ワイン：50cc

● 作り方

- ①エゾシカの表面に塩・こしょうをふる。
- ②①の肉の表面を焼きつける。
- ③②の肉を230℃のオーブンに40分入れる。
- ④30分間肉を休ませる。
- ⑤④の肉を切り分けて、ソースをかけて仕上げる。

■ドライフルーツソース

- ①ドライフルーツ（レーズン・パイナップル・マンゴー・イチジク・バナナ）を合わせて、水・白ワインで煮る。
- ②①をフードプロセッサーでペースト状にする。
- ③②にローストした松の実、くるみを加える。



recipe
vol.45

カツレツ

comer kitchen

カツレツ

● 材料

鹿もも肉：400g、食パン薄切り：8枚、キャベツ1/4玉、パン粉：200g、卵1個
薄力粉：50g、塩・こしょう：適量、オリーブオイル：200g、万能タレ甘口：40cc
マヨネーズ：100g

● 作り方

- ①シカのももを薄くたたいて伸ばす。伸ばした肉に軽く塩・こしょうをする。
- ②①の肉に薄力粉をまぶし、溶き卵をくぐらせ、パン粉をまぶす。
- ③②のカツレツを、少し多めのオリーブ油で焼き上げる。
- ④③のカツレツの油をよくきって、パン、千切りのキャベツ、ソース、カツレツでサンドウィッチを仕上げる。