



～おいしいふくい食べきり運動～

今、ふくいで旬な食材「ジビエ肉」。
「ジビエ」とはフランス語で、野生動物や鳥の狩猟肉のこと。
シカ肉は鉄分を豊富に含んでいておいしいですよ。

福井産ジビエ肉(鹿肉)の シチュー

★レシピ提供
プティ レストラン シェ・サカイ
阪井 信隆さん



材料・4人分

鹿肉	240g
玉ねぎ	各 50g
ニンジン	
セロリ	
ニンニク	
ローリエ	1枚
タイム	5枝
赤ワイン	200cc
トマトペースト	10g
トマトホール	300cc
水	200cc

作り方

- ① 材料をすべてビニール袋に入れて、密封して1日置く。
- ② ①をザルにあけて野菜と肉を分ける。
- ③ 野菜は鍋でしんなりとするまでソテーする。
- ④ 肉はフライパンで全体を軽くソテーする。
- ⑤ 赤ワインを別の鍋に入れて1/3になるまで煮詰める。
- ⑥ ③～⑤をひとつの鍋に入れて、トマトペーストとトマトホールを入れて、1時間ほど弱火で煮込む。
- ⑦ 肉が柔らかくなったら肉を取り出して、ソースをこして、また鍋の中に入れる。
- ⑧ 味を調べて完成。

付け合わせの
ポテトのピュール
材料はこちら

メークイン	2個
牛乳	100cc
バター	30g
塩、こしょう	少々

「おいしいふくい食べきり運動」ホームページ

<http://info.pref.fukui.lg.jp/junkan/tabekiri/>

福井県 食べきり

検索