

鹿センマイのトマト煮

■材料 (2~3人分)

- センマイデ……1枚
- トマト水煮 (400g缶) ……1缶
- 玉ねぎ……1/4個
- 白ワイン……50ml
- オリーブオイル……大さじ1程度
- 塩……小さじ1/4
- こしょう、酢、レモン……各適宜



■作り方



1. センマイをよく洗い、酢を少々を混ぜてお湯で下ゆでし、さらにレモンの切り口をこすりつけながらもう一度洗う。



2. フライパンにオリーブオイルとスライスした玉ねぎ入れて中火にかけ、しんなりしたら、1を一口大に切って加えて塩こしょうをふって混ぜ合わせる。



3. さっと混ぜ合わせたら白ワインと水煮トマトを煮汁ごと加えてとろ火にし、木べらでつぶしながら、30分ほど煮込む。途中焦げ付かないようにかき混ぜ、煮汁がなくなりそうなら適宜水を少し足す。



4. これを耐熱容器に移し、おろしたパルミジャーノチーズを振り、トースターか220℃程度のオーブンで15分ほど、おいしそうな焦げ目がつくまで焼く。

鹿肉の赤ワイン煮込みの ライスコロツケ

■材料 (3~4人分)

- 鹿肉の赤ワイン煮込み (前回のレシピ参照)
……360g 程度
- ご飯
……180g (鹿肉の赤ワイン煮込みの半量) 程度
- 卵……2 個
- 牛乳……60ml
- 薄力粉……適宜
- パン粉……適宜
- 揚げ油……適宜
- バルサミコ酢……適宜



■作り方



1. 鍋かフライパンに鹿肉の赤ワイン煮込みとご飯を入れて弱めの中火にかけ、混ぜながら火を入れ、粘りが出たら火を止める。



2. 卵に牛乳を加えてよく混ぜ、ザルで漉 (こ) して卵液を作る。パン粉と薄力粉をバットなどに準備する。



3. 1 を丸めて整形し、薄力粉、卵液、パン粉の順につけ、200℃程度の油で揚げる。

*バルサミコ酢をつけて食べると、さっぱりとして美味。