

# 若狭シカのおもてなしレシピ

Recipes of warm welcoming / Wakasa deer dishes



## recipe1

### 若狭シカの コンフィ

脂肪分の少ない鹿肉を油に浸して低温で調理することにより、しっとりやわらかで美しい色に仕上がります。

材料 (4~5人分) 塩分控えめ

・骨ロース	300g	・ピュアオリーブ	
・塩	3g	・オイル	10g
・黒コショウ	適量		
・タイム	3枝程		



本来は、鍋に肉と油を入れて加熱するところを、袋を使うことで、少ない油で調理でき、そのまま保存も出来て便利です。



#### 作り方

- 1 スジ等を取り除いた鹿肉に、塩コショウをして30分以上おく。
- 2 1の水分をペーパー等で軽くふき取り、ジップ付ポリ袋に入れオリーブオイル、タイムを入れてしっかり空気を抜く。
- 3 鍋に、たっぷりお湯をはり、2を入れる。70~72度で30~40分加熱し、にごった肉汁が出ていないのを確認したら、袋ごと冷水に取り、冷ます。
- 4 2cm角のキューブ状に切り分け、好みのソースの上に盛りつけ、季節の野菜を添えたり(表紙)、塊のまま食卓で切り分ける。