


表3 ビール煮

	材 料	分 量
		8人分
	鹿肉 もも肉	500g
	玉ねぎ (大)	3個
	ニンニクみじん切り	大さじ3
	ハチミツ	大さじ3
	ビール (350mL)	3缶
	トマト・ホール	1.5L
	バター	150g
	オリーブ油	150g
	食塩	適量
	胡椒	適量

<作り方>

- ① 鹿肉は、繊維に沿って細長く5cm位の大きさに切り、食塩と胡椒で下味をつける。
- ② フライパンを火にかけてバターを溶かし、中火で肉の表面に焼き色がつくまで炒めて取り分けておく。
- ③ 玉ねぎは薄く、くし型に切り、オリーブ油であめ色になるまでじっくり炒めて玉ねぎの甘さを出す。
- ④ 肉と玉ねぎ、ニンニクを鍋に入れてさっと炒め、ビールを加えて煮る。少し煮詰まってきたらホールトマト、ハチミツを加えて弱火で、1時間～1時間30分程度煮込み、食塩と胡椒で味を整え、最後にバターを加える。