



おいしい鹿肉レシピ



フライパンでローストディア

作り方

1. 鹿肉は冷蔵庫で解凍します。（目安は冷蔵庫で1日です。）
2. フライパンに油をひき、中火で肉全面を焼きます。焼き過ぎるかたくなるので5分～程度で。（肉の大きさによって時間が変わります。）
3. 焼き終わったらアルミホイルに包んで、とろ火にしてフライパンの上に戻します。蓋をして2分～3分ほど熱を通します。

※肉を真ん中で半分に切り、生焼けの場合は再度、2番3番を繰り返す。

火加減が難しいお肉ですが、シンプルでとても美味しい鹿肉料理です。ローストディアにかけるソースはお好みで。

シンプルに塩のみ（岩塩、海塩）や、塩コショウ、ワサビ醤油もオススメです。