

## ローストシーカー ～2色のソース～

- \* 低温で調理することで、しっとりとした仕上がりになります。
- \* 一度ローストすることで、アレンジの幅が広がります。



### 材料

シカ（もも肉ブロック）-----300g  
塩  
こしょう  
オリーブ油（またはサラダ油）

<オーロラソース>  
カゴメトマトケチャップ : マヨネーズ  
= 3 : 2  
<バルサミコソース>  
基本のトマトソース-----1缶  
バルサミコ酢-----大さじ2~3  
しょうゆ・はちみつ-----各大さじ1/2  
塩・こしょう-----各少々

### 作り方

- ①シカ肉は30分程常温にもどし、塩・こしょうをふる。
- ②フライパンに油を熱し、片面ずつしっかりと焼き色がつくまで焼きつける。同様に全面焼く。
- ③120℃のオーブンで焼く。（芯温75℃1分）
- ④ホイルに包んで肉汁をおちつかせ、切り分ける。

#### 【真空低温調理】

- ①下味をつけたシカ肉をフライパンで表面に焼き色がつくように焼き付ける。  
ステンレス製バットに移し、急速冷却する。
- ②真空パックの袋にシカ肉を焼き汁とともに入れ、真空パックする。
- ③スチコン スチームモード75℃で加熱する（芯温75℃ 1分）
- ④急速冷却する。

### ポイント

#### 使用カゴメ製品



#### 【カゴメトマトケチャップ】

カゴメトマトケチャップは、トマト・糖類・お酢・食塩・たまねぎ・香辛料だけでつくられています。着色料、保存料は使用していません。カゴメトマトケチャップはトマトがちがいます。いつも食べているトマトとはちがうカゴメが選んだケチャップ用のトマト。夏の畑で真っ赤に完熟させてから使用しています。