

猪ばら肉のラケ

スチーム



設定

①スチーム・85℃・180分

材料

猪ばら肉	400g
香辛料	適量
醤油	20cc
バルサミコ酢	10cc
生姜	10g
ニンニク	1かけ
蜂蜜	15g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものであります。

下準備

- 猪ばら肉を電解水で洗っておく。

作り方

1. 猪ばら肉に軽く塩を振りフライパンで表面を焼く。
2. 1に香辛料、醤油、バルサミコ、生姜、ニンニク、蜂蜜を加えて、真空パックする。
3. スチームモード・85℃・3時間加熱する。プラストチラーで急冷する。
4. 適度な大きさにカットし、フライパンで焼き色を付ける。表面に煮詰めた煮汁を塗る。

猪ロース肉の真空低温調理

スチーム



材料

猪ロース肉	400g
白味噌	45g
柚子胡椒	15g
かんずり	15g

設定

①スチーム・65°C・120分

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものであります。

下準備

- 猪ロース肉を電解水で洗っておく。

作り方

1. 猪ロース肉に軽く塩を振り、フライパンで表面を焼く。
2. ロース肉の表面に白味噌、柚子胡椒、かんずりを塗り込む。
3. 真空パックに2を入れ、パックする。スチームモード・65°C・120分加熱する。
ブラストチラーで急冷する。
4. 提供前にスチーム・65°Cで再加熱する。カットして盛り付ける。

猪ロース肉のロースト

材料

猪ロース肉	400g
塩	4g
胡椒	適量
ニンニク	1かけ
ローズマリー	1枝
オリーブオイル	適量

:

設定

①オーブン・130°C・芯温75°C1分以上

下準備

猪ロース肉は常温に近い温度にしておく。
冷蔵庫から出したばかりだと、加熱の温度差で硬くなりやすく、ドロップも出やすくなってしまう。

作り方

1. 猪ロース肉に1%の塩を振り、胡椒もふる。
オリーブオイル、ニンニク、ローズマリーを入れたフライパンで表面を焼く。
強火ではなく、弱火で脂のある背中側からじっくりと焼く。焦げ目は付けず
ゆっくりと殺菌するように焼く。
2. 130°Cに設定したオーブンへ入れる。ロース肉の形状にもよるが、10分ほど
したら一度取り出し、温度計で芯温を測り75°Cまでいけばアルミホイルに包み
温かいところでオーブンに入れた時間だけ休ませる。
しっかりと休ませることで肉汁を閉じ込める。
3. 仕上げにフライパンで焦げ目をつける。
カットして提供する。



設定

①コンビ・150℃・100%・芯温・75℃

材料

鹿モモ肉	250g
鹿すじ肉	150g
鹿脂身	60g
鶏レバー	70g
エシャロット	50g
塩	6g
卵	50g
クリーム	50cc
ブランデー	50cc
コーンスターチ	8g
香辛料	適量
網脂	
ベリーミックス	100g
ドライ無花果	30g
フォンドヴォー	50cc
赤ワイン	70cc

下準備

- 塊の鹿肉、鶏レバーを電解水で洗っておく。

作り方

1. 鹿肉をミンチにする。エシャロットはみじん切りにし炒めておく。鶏レバーはフライパンでソテーしてブレンダーでペーストにする。
2. 1に塩、卵、クリーム、ブランデー、コーンスターチ、香辛料を加えてよく練る。
3. 網脂に包んでフライパンで表面を焼く。
4. 3をホテルパンに乗せる。コンビモード・150℃・100%・芯温75℃に設定し加熱する。
5. ドライ無花果、赤ワインを鍋に入れ、煮詰める。フォンドヴォーを加えてさらに煮詰め冷凍のベリーミックスを加えて煮る。仕上げにバターを加える。

鹿ロース肉の真空低温調理

スチーム



材料

鹿ロース肉	200g
ジュニパーベリー	適量
サラダ油	適量
エシャロット	50g
シードル	400cc
リンゴ酢	30cc
バター	40g

設定

①スチーム・65°C・100分

※掲載レシピはクックエブリオ専用のもとなります。

下準備

- 鹿ロース肉を電解水で洗っておく。

作り方

1. フライパンにジュニパーベリー、サラダ油を入れ塩コショウした鹿ロース肉の表面を焼く。ブラストチラーで急冷する。
2. 真空パックに鹿肉、ジュニパーベリー、サラダ油を入れパックする。
3. スチームモード・65°C・100分加熱する。加熱後ブラストチラーで急冷する。
4. 鍋でスライスしたエシャロットを炒め、リンゴ酢を加える。さらにシードルを加えて煮詰める。仕上げにバターを加える。
5. 3の鹿肉を提供前にスチームで再加熱し、パックから開けフライパンにバターを入れ焼き色を付ける。肉の表面にそーすを塗る。

鹿ロース肉のロースト

材料

鹿ロース肉	200g
塩	2g
胡椒	適量
ジュニパーベリー	適量
オリーブオイル	適量
バター	適量

:

設定

①オープン・130°C・芯温75°C1分以上

下準備

鹿ロース肉は常温に近い温度にしておく。
冷蔵庫から出したばかりだと、加熱の温度差で硬くなりやすく、ドロップも出やすくなってしまう。

作り方

1. 鹿ロース肉に1%の塩を振り、胡椒もふる。
オリーブオイル、ジュニパーベリーを入れたフライパンで表面を焼く。
強火ではなく、弱火からじっくりと焼く。焦げ目は付けずゆっくりと殺菌するように焼く。
2. 130°Cに設定したオープンへ入れる。ロース肉の形状にもよるが、10分ほどしたら一度取り出し、温度計で芯温を測り75°Cまでいけばアルミホイルに包み温かいところでオープンに入れた時間だけ休ませる。
しっかりと休ませることで肉汁を閉じ込める。
3. 仕上げにフライパンにバターを入れ泡状になったらロース肉を入れ焦げ目をつける。
カットして提供する。