



ふじのくに
食の都 仕事人

地産地消

レシピ

イズシカのストロガノフ風



高タンパクで低カロリー。鉄分も豊富でヘルシーなイズシカは、高い加工技術を持つ専用の施設で熟成させるため、クセもなく旨味が強くなり、柔らかな食感。この素材を、松崎町に店を構えるフランス料理店「プロヴァンス・ド・すずき」の鈴木克則さんに料理していただきました。

作り方動画
公開中!

YouTube



栄養価
【1人分】 エネルギー:924kcal タンパク質:29.8g 脂質:72.0g
食塩相当量:2.4g (栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)

■材料【1人分】 イズシカ肉ブロック(ロース)100g、[ソース] エリンギ(マッシュルームでも可)2本、タマネギ1/4個、生クリーム80~100cc、塩・コショウ・パプリカパウダー各少々、バター10g・オリーブ油(サラダ油でも可)小さじ1・白ワイン30cc・トマトピューレ小さじ1・マスタード小さじ1、[付け合せ] 蒸したサトイモ1個、蒸したサツマイモ小1/3個(共に蒸さなくても可)、インゲンマメ5本

■作り方 所要時間:約20分 ①イズシカを厚さ5mmで棒状に切る ②タマネギとエリンギは厚めに切り、サトイモとサツマイモは輪切りにする ③熱した小鍋にバターを溶かし(焦げないようにオリーブ油を少々加える)タマネギとエリンギを中火で炒める ④③に塩・コショウを振りしんなりしてきたら、鍋にトマトピューレ・白ワインを順に入れ、アルコール分が飛んだら火を止めて、生クリームを入れる ⑤強火で熱したフライパンにオリーブ油を引き、付け合せの野菜に焼き目をつけておく ⑥①は焼く直前に塩・コショウ・パプリカパウダーを振り、小麦粉をまぶした後、熱したフライパンにサラダ油を引き、強火でカリッと焼き上げる ⑦④に⑥を入れ軽くからめたらマスタードを加え、⑤と一緒に盛り付ければ出来上がり!

ポイント

・肉に火を通し過ぎると固くなるので注意

⑥、⑦のポイント

・ソースの仕上げにマスタード(またはレモン汁)を加えると味が引き締まります

⑦のポイント

仕事人
紹介



すずき
かつのり
鈴木
克則さん

西伊豆町出身。親戚が民宿を営んでいた影響から料理の道に進み、東京のレストランでフレンチの門を叩く。以降、修業を経て30歳で渡仏。ブルターニュやボルドーで3年間、フレンチの真髄を学ぶ。帰国後2001年に「プロヴァンス・ド・すずき」を開業。地魚や地元の野菜を生かした家庭的な料理で、観光客や地元民をもてなし続ける。

プロヴァンス・ド・すずき
賀茂郡松崎町道部103-3
☎ 0558(42)3701