

令和6年度ジビエ需要拡大事業 ジビエ調理研修会

★鹿肉のポワレ きんかんジャム添え★



≪材料 1人分≫

鹿ロース・・・100g	塩・・・適量
無塩バター・・・30g	

≪作り方≫

1. 肉に塩で下味をつける。
2. フライパンが冷たい状態でバターを入れて弱火にかける。少し解いたら鹿肉を入れ、溶けたバターをスプーンで絶え間なく回しかける。
3. 肉の表面の色が白っぽく変わったら肉を裏返し、バターをすくって絶え間なく回しかける。これを5回ほど繰り返す。
4. 金串を肉の中心に刺して4～5秒したら下唇に当て、体温より少し熱いと感じる程度になったら焼き上がり。
5. 火を止め、焼いた時間と同じ時間フライパンの上で休ませる。
耐熱皿に移して休ませてもよい。

★鹿肉のから揚げ丼★



≪材料 4人分≫

鹿外モモ肉・・・400g(一口大)	ご飯・・・適量
無糖ヨーグルト・・・50g	季節のサラダ野菜・・・適量
醤油・・・30ml	①スイートチリソース・・・50ml
日本酒・・・30ml	①マヨネーズ・・・25g
みりん・・・30ml	①クルミ、アーモンド・・・20g(細かく切る)
おろしにんにく・・・1片	白髪ねぎ・・・10g
おろししょうが・・・80g	糸唐辛子・・・適量
片栗粉・・・適量	白ごま・・・適量
揚げ油	ごま油・・・適量

≪作り方≫

1. ボールに鹿肉とヨーグルトを混ぜ合わせ、1時間冷蔵庫で漬け込む。
2. 醤油、日本酒、みりん、おろしニンニク、おろし生姜を加え、さらに30分漬け込む。
3. 片栗粉をまぶして180℃の油であげる。
4. 丼にご飯を入れる。
5. 千切りに切った生サラダをご飯の上に敷き詰め、①を合わせたソースをかける。
6. から揚げを乗せ白髪ねぎ、糸唐辛子、ごま、ごま油をかけて完成。

★鹿肉と季節野菜の生春巻き★



《材料 4人分》

鹿外モモ肉・・・200g(スライス)	生春巻き・・・8枚
塩・・・適量	季節の生野菜・・・100g
黒コショウ・・・適量	スイートチリソース・・・100ml
砂糖・・・20g	マヨネーズ・・・50g
バルサミコ酢・・・20ml	クルミ、アーモンド・・・50g
サラダ油・・・30ml	

《作り方》

1. 鹿外モモ肉、塩、黒コショウ、砂糖、バルサミコ酢、サラダ油で30分ほど漬け込む。
2. 漬け込んだ鹿肉をフライパンでしっかりとソテーする。
3. チリソースとマヨネーズ、ナッツを混ぜ合わせる。
4. 水にくぐらせた生春巻きに、生野菜、ソース、猪肉をのせ、しっかりと包む。

★猪皮付きバラ肉の柑橘煮込み★

《材料 4人分》

皮付き猪バラ肉・・・500g	水・・・600ml
塩・・・10g	顆粒コンソメ・・・14g
柑橘・・・200g	砂糖・・・10g
白ワインビネガー・・・30ml	ローリエ・・・2枚
白ワイン・・・500ml	塩・・・適量

《作り方》

1. 圧力鍋に皮付き猪バラ、白ワイン、水、顆粒コンソメ、砂糖、ローリエ、柑橘4個を皮付きのまま4等分に切り鍋に入れ、強火で沸騰させる。
アクをしっかり取りふたを閉め圧力をかける。
2. 圧力がかかったら、弱火にして45分煮込む。
3. 仕上げに白ワインビネガーも加え軽く煮込む。