

エゾシカ肉料理レシピ

エゾシカ肉のじゃがカレー揚げ



材料(4人分)

エゾシカ肉 ひき肉	165g
ジャガイモ(メークイン)	600g
砂糖	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
A 日本酒	小さじ4
カレー粉	少々
でんぷん	小さじ2
サラダ油	小さじ1
チーズ(ピザ用)	45g
塩	少々
でんぷん	大さじ2
揚げ油	適量

作り方

- ① ジャガイモは水で洗って皮をむき、ラップに包んで500Wの電子レンジで8分加熱する。
- ② ボウルにエゾシカ肉とAを入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて炒め、しっとりとしたそばろをつくる。
- ④ ボウルに①を入れてつぶし、チーズ、塩、でんぷんを加えて混ぜる。
- ⑤ ③④をそれぞれ8等分し、③を④で包む。指で3か所程くぼませてジャガイモらしく成形する。
- ⑥ ⑤を180℃の油で揚げ、好んでケチャップまたはソースを付けて食べる。

◎あればパセリを添える

※分量はカップ1=200cc、大さじ1=15g(または15cc)、小さじ5g(または5cc)で計算。加熱時間は目安です。

「シカの日」ホームページ <http://www.yezodeer.com/shikanohi/>