

エゾシカ肉料理レシピ

おいシカ、昆布巻き



材料(4人分)

エゾシカもも肉 かたまり……………500g
早煮昆布……………幅15cmのもの6本
水……………カップ3
ゴボウ……………1本
ニンジン……………1本

〔煮出し用材料〕

玉ネギ(小)……………2個
長ネギ(青い部分)……………10cm
ニンニク……………1片

A
シウガ(みじん切り)……………1片分
ローリエ……………1枚
八角……………1枚
パセリ……………2本
黒粒コショウ……………3粒
日本酒……………大さじ2

〔調味料〕

B
しょうゆ……………1/2カップ
みりん……………1/2カップ
ダイエット甘味料……………大さじ3
シウガ……………1片
ローリエ……………1枚
八角……………1枚
日本酒……………大さじ2

作り方

- ① エゾシカ肉は筋を取り除いておく。
- ② 玉ネギは4つ切り、長ネギは縦半分に切る。ニンニクは皮付きのまま横半分に切る。
- ③ 鍋に湯を沸かして①、②、Aを入れ、灰汁を取りながら3分ほど煮込む。鍋から肉を取り出して水洗いし、昆布と同じ長さに切りそろえる。
- ④ 昆布は濡れた布で拭き、分量の水にひたす。軟らかくなったらざるに上げて水気を切る(昆布を戻した水は取っておく)。
- ⑤ ゴボウ、ニンジンは皮をむき、昆布と同じ長さにそろえ、太さ1.5mmの棒状に切る。ゴボウは水にさらしておく。
- ⑥ ④の昆布を広げ、その上に③のエゾシカ肉と⑤のをせて端から巻き、つまようじでとめる。
- ⑦ 鍋に入れ、調味料Bと④の昆布の戻し汁を加えて中火で30分煮込む。弱火にしてさらに15分煮込み、火を止める。
- ⑧ 食べやすい大きさに切って器に盛る。

※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/>