

エゾシカ肉料理レシピ

おいシカ! ビビンバ♪



材料(4人分)

エゾシカ肉 細切れ ……………300g
A [ジンギスカンのたれ ……………大さじ3
 しょうが(すりおろし) ……………小さじ1/2
ニンジン(小) ……………1本
モヤシ ……………1袋
キクラゲ(乾燥) ……………3g
ピーマン ……………3個
パプリカ(赤) ……………1/2個
キュウリ ……………1本
ごま油 ……………大さじ2
すりゴマ ……………大さじ2
塩 ……………適量
ご飯 ……………640g
ジンギスカンのたれ ……………大さじ2
卵黄 ……………4個分
コチュジャン ……………適量

作り方

- ① エゾシカ肉はジッパー付きのポリ袋に入れる。Aを加えてもみ込んでおく。
- ② ニンジンはピーラー(皮むき器)で薄切りにする。500Wの電子レンジで1分30秒加熱し、ボウルに入れてごま油、すりゴマを1/4量、塩を適量加えてあえる。
- ③ モヤシはゆでて水気を切る。キクラゲは水で戻して千切りにする。ボウルにキクラゲとモヤシを入れ、ごま油、すりゴマを1/4量、塩を適量加えてあえる。
- ④ ピーマンは千切りにし、500Wの電子レンジで1分加熱し、ごま油、すりゴマを1/4量、塩を適量加えてあえる。パプリカも同様にする。
- ⑤ キュウリは千切りにする。
- ⑥ フライパンを熱し、①を汁ごと入れて焼く(汁は取っておく)。
- ⑦ ボウルにご飯を入れ、ジンギスカンのたれを加えて混ぜる。2等分し、どんぶりに盛る。
- ⑧ ②～⑥を盛り付け、真ん中に卵黄、お好みでコチュジャンをのせる。⑥の汁をまわしかける。

※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/>