

エゾシカ肉料理レシピ

シカローストの香味ダレがけ



材料(4人分)

エゾシカもも肉 かたまり……………400g
日本酒……………少々
塩……………少々
あらびき黒コショウ……………少々
サラダ油……………少々

[香味ダレ]

長ネギ(みじん切り)……………2/3本分
ニンニク(すりおろし)……………2片分
砂糖……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ4
みりん……………大さじ1
A 日本酒……………小さじ1
ごま油……………大さじ2
コチュジャン……………小さじ1
コショウ……………少々
うま味調味料……………少々
白ゴマ……………少々

※砂糖、コチュジャンはお好みで量を調節してください

作り方

- ① エゾシカ肉は2つに切る。皿にのせて塩、日本酒をふり、ラップをかけて500Wの電子レンジで7分程加熱する。粗熱がとれたら黒コショウをすり込む。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ころころと転がしながら焼く。
- ③ 全体に焦げ目が付いたら、アルミホイルで二重に包み、少し置いておく。
- ④ 香味ダレを作る。ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ③を薄切りにして皿に盛り、④をかけて白ゴマをふる。

◎さまざまな野菜を付け合わせると食卓が一層華やかになります。写真ではレタス、キュウリ、トマト、ジャガイモ、玉ネギを付け合わせに使っています。

※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/>