

エゾシカ肉で家庭料理

FAMILY COOKING

十勝マッシュとエゾシカボールのスープ

材料(二人分)

エゾシカミンチ、十勝マッシュ(マッシュルーム)、しょうが、玉ねぎ、セロリ、卵、ソース、塩、こしょう、パン粉、ブロッコリー(茎)、パイオン、牛乳、発酵バター、ブランデー、小麦粉

作り方

① ボウルにパン粉大さじ1と牛乳100ccを入れて混ぜ合わせておく。しょうが1かけはすり下ろし、玉ねぎ3/4個はみじん切り、セロリ1/3本を筋切りしてみじん切り、マッシュルーム1パックをみじん切り、ブロッコリーの茎1/2本の皮をむいて粗く刻む。

② ①のボウルにエゾシカミンチ300g、みじん切りのセロリと玉ねぎ(1/4個分)、塩・こしょう少々、ソース大さじ1、卵1個を入れてよく混ぜ合わせる。粘りけが出たら一口大のボール状に丸めてバットに並べ、小麦粉少々を振りかけて冷蔵庫で休ませておく。

③ 鍋を中火にかけて発酵バター大さじ1を溶かし、残りの玉ねぎを色が変わるまで炒め、十勝マッシュを加えてきつね色になるまで炒める。

④ ミキサーに③とブロッコリーを入れ、パイオン300ccを加えて形がなくなるまでブレンド。鍋に戻して中火で10分加熱してから②のミートボールとブランデー少々を加え、さらに10分ほど加熱して出来上がり。



エゾシカベジタブル丼

材料(二人分)

エゾシカこま切り、黒千石豆(大豆)、なす、ブロッコリー、玉ねぎ、米、にんにく、しょうが、トウモロコシ、とろけるチーズ、塩、こしょう、ローズマリー、ナツメグ、ブランデー、しょうゆ、オリーブオイル

作り方

① 黒千石豆大さじ1は水に一晩つけておく。米1カップを研ぎ、戻した豆を水ごと加え、水の量を調節して炊飯器にかける。

② なす1本を食べやすい大きさに切り、塩水に放っておく。にんにく1かけをすりおろしてエゾシカこま切り60gと合わせ、ナツメグ・塩・こしょう・ブランデー少々を加えて味を付ける。

③ なすの水気を切り、塩少々を振る。すりおろしたしょうが1かけ、しょうゆ・ローズマリー・ブランデー少々を合わせ、なすに振りかけて味を付ける。

④ ブロッコリーを一口大に切り分け、塩をひとつまみ入れた熱湯で3分間ゆで、ざるに上げておく。玉ねぎ半個を粗みじん切りにし、フライパンに多めに油でカリッと揚げしておく。

⑤ トウモロコシは粒を外し、ミキサーにかける。

⑥ 肉となすを別々にオリーブ油でこんがりとソテーする。フライパンが2丁あると便利。肉となすは取り出しておく。

⑦ なすをソテーしたフライパンに⑤を入れて加熱し、ローズマリー・ナツメグ少々とチーズひとつかみを加えて味を調える。

⑧ 炊きあがった豆ご飯を丼に盛り、ソテーした肉となすを乗せ、⑦のソースをかける。ゆでたブロッコリーと揚げオニオンをトッピングして出来上がり。



レシピと調理:高遠智子氏(オーガニック料理研究家)

おいしい。ヘルシー。



ほうれんそうカレー

おすすめエゾシカ家庭料理

レシピはパンフレット「エゾシカ肉を食べよう!」をご覧ください。



おいしくて安全・安心な推奨エゾシカ肉を手に入れたら、腕によりをかけてお料理しましょう。ポイントは2つ。部位の特長を生かすことと、出来たての熱々をいただくことです。さあ、レッツ・クッキング!



竜田揚げ



エゾシカ汁



石焼きビビンバ



スパゲティミートソース

調理と撮影:釧路短期大学生生活科学科・岡本匡代講師と同大学栄養士養成課程のみなさん



すき煮