

06 レシピガイド

お家で手軽に作れるレシピを紹介。

鹿肉ミートソース

材料(4、5皿分)

- 鹿ミンチ肉……………200g
- オリーブオイル……………大さじ1(焼く用)
- A
 - 玉ねぎ……………小1個
 - にんじん……………5cm
 - セロリ……………10cm
- オリーブオイル……………大さじ2(炒め用)
- 赤ワイン……………100ml
- トマト水煮(缶)……………1缶(400g)
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………適量
- ショートパスタ……………300g
- 塩……………適量(ゆで用)
- パルメザンチーズ……………適量(粉チーズ)

【レシピ提供】灰原 抄織さん

テーブル&フードコーディネーター。「食」に関するイベント企画、レシピ開発、料理教室などを中心に活躍。

作り方

- ① 玉ねぎ・にんじん・セロリはみじん切りにする。トマトは手でつぶしておく。
- ② 厚手のなべにオリーブオイル大さじ2を入れ、Aの野菜を全て入れて火をつけ、弱火～中火でじっくりと甘味を出すように炒める。全体に水分がとんで透明になったら一度別皿に取り出す。
- ③ 引き続き、なべにオリーブオイル大さじ1を足し、鹿ミンチ肉を入れて中火にし、少し焼き目がつく程度に焼く。全体に焼けたら赤ワインを入れて、②の野菜を戻し、手でつぶしたトマト、塩を入れる。途中で水分が少

なくなったら水を足しながら、弱火で30分ほど煮込む。味をみて、塩こしょうで調整する。

- ④ パスタを、塩をきかせたたっぷりのお湯でゆで(塩分の目安は水1Lに対して大さじ1)、ゆでたてのパスタにミートソースを絡めて皿に盛る。

- ⑤ コク出しと香りのために、オリーブオイルをひとまわしと、こしょう、パルメザンチーズをかけてどうぞ。



イノシシ肉のデミカツ丼

材料(2人分)

- | | | |
|---------------------|----------------------|-----------------|
| 【カツ】 | 【デミグラスソース】 | ● めんつゆ……………小さじ2 |
| ● 猪肉ロース(又はもも肉)……2枚 | ● デミグラスソース缶……………100g | ● 塩/こしょう……………適量 |
| ● ヨーグルト……………大さじ2 | ● 水……………50ml | 【その他】 |
| ● 小麦粉……………大さじ2 | ● ケチャップ……………大さじ1 | ● キャベツ……………2.3枚 |
| ● パン粉/塩/こしょう……………適量 | ● お好みソース……………大さじ1 | ● ご飯……………300g |

!! おかやま名物デミカツ丼をイノシシ肉でアレンジ!

作り方

- ① 猪肉は筋切りをして、包丁の背で軽く叩き、ヨーグルトをまぶして20分ほど漬けておく。
- ② 漬けたヨーグルトを軽く取り除き、塩こしょうをし、1.5倍の水で溶いた小麦粉を肉に絡め、パン粉をつける。
- ③ 170度の油で5分程度、きつね色に揚げる。
- ④ デミグラスソースの材料を鍋に入れ、焦げ付かないように混ぜながら火を通し、塩こしょうで味付けする。
- ⑤ 丼にご飯、千切りキャベツ、カットしたカツをのせ、デミグラスソースをかける。

【レシピ提供】中川 妙子さん

第1回備中ジビエ料理コンテスト優勝者、Taeko's kitchenスクール代表。



いのししの角煮風

湯にくぐらせしっかりアクを取り、コーラを加えて煮るのがポイント。独特の臭みがなくなり、柔らかく仕上がります。この方法は冷凍肉の調理にもおすすめです。

材料

- | | | |
|-----------------|---------------|---------------|
| ● イノシシ肉……………1kg | 【調味料】 | ● 砂糖……………少々 |
| ● 牛乳……………大さじ3~5 | ● コンソメ……………1個 | ● ニンニク……………2片 |
| ● コーラ……………250ml | ● みりん……………少々 | ● 醤油……………少々 |

作り方

- ① イノシシ肉は厚さ2cm、4cm角ほどに切る。
- ② 沸騰させた湯に①をくぐらせ、アクを取り除く。これを3回繰り返す。
- ③ ②を牛乳に2時間ほどなじませる。
- ④ そのまま鍋に移し替え、コーラと調味料を加えて煮込む。



【レシピ提供】長尾 一三さん

哲西ジビエ普及会会長。8年にわたるJA広報誌での連載をまとめた「猟師直伝ジビエ料理レシピ集」(2020年7月発行)より。