

## 鹿肉の粕焼き



### 栄養成分表示 (一人前当たり)

エネルギー 70kcal たんぱく質 10g

### 材料 4人分

鹿肉	200g
調味液(A)	
{ 番茶	200cc
{ 焼酎	大さじ 2
{ 塩	小さじ 1 1/2
粕床(B)	
{ 信州産 板粕	100g
{ 砂糖	30g
{ 塩	小さじ 1 1/2
{ りんご (すりおろし)	1/4コ
七味唐辛子 (お好みで)	少々

### つくり方

- 1 鹿肉を 3~5mmの厚さにスライスし、調味液(A)に一晩漬けます。
- 2 水気を切り、(B)の粕床に三晩漬けます。  
付け合せとして、拍子切りした干し大根と干し人参と一緒に粕床に漬け込みます。
- 3 粕床から取り出し、粕が少々付いた状態で、軽い焦げ目が付くようあぶります。  
漬けた野菜も軽くあぶり、一緒に盛り合わせます。(お好みで七味唐辛子を添えます。)

### 特色・ポイント

- ◇酒粕は日本酒の仕込みに使う「もろみ」を絞ったもので、栄養価の高い健康的な食材です。  
脂質の少ない鹿肉と酒粕を合わせることで、ヘルシーさを前面に出した一品に仕上げました。
- ◇粕焼きはすりおろしりんごを隠し味に、信州らしさを感じる味わいに仕上げました。  
この料理は、あぶった粕ごと味わっていただく料理で、お酒に良く合う一品です。
- ◇この粕床に漬けた鹿肉は柔らかく仕上がります。
- ◇肉の利用部位はロース肉・モモ肉のどちらでもOKですが、モモ肉を使った場合は若干硬めに仕上がるので、肉は薄めにスライスするのがコツです。