

鹿肉のしぐれ煮



材料 4人分

鹿肉	300g
調味液	
赤ワイン	100cc
砂糖	40g
みりん	30cc
しょうゆ	100cc
焼酎	100cc
白味噌	20g
実山椒（有馬山椒）	20g

栄養成分表示（一人前当たり）

エネルギー 220kcal たんぱく質 20g

つくり方

- 1 肉の下処理方法^{*1}により、下処理を行います。（圧力鍋で約 20 分煮込みます。）
- 2 20 分煮込んだら火を止め、煮汁が冷めるまでそのまま待ちます。
- 3 煮汁が冷めたら肉を水洗いしながら、うす皮(スジ)を取り除きます。
- 4 下処理した肉を小角に切り、調味液で煮詰めます。このときにしょうゆは数回に分けて入れます。このあと、煮汁は半分程度になるまで中火で煮詰めます。一度火を止めて鍋が冷めるまで置くことで、肉に煮汁をしみ込ませます。（肉に煮汁をしみこませることで、柔らかい食感を保ちます。）
- 5 肉を鍋から取り出して、残った煮汁を 1/3 まで煮詰め、もう一度肉を戻して煮汁に煮からめます。

※1…肉の下処理はレシピ集の最後に掲載していますのでご覧ください。

特色・ポイント

- ◇しぐれ煮特有の色々な風味が駆け抜け、楽しませてくれます。酒の肴、ごはんのおかずどうぞ。
- ◇日持ちが良い料理で、ちまきやお茶漬けなど、色々な料理に幅広く利用できます。
- ◇調味液のしょうゆは何回かに分けて入れるのがコツです。