

鹿肉角煮



材料 4人分

鹿肉	400g
だし	600cc
調味料	
砂糖	少々
しょうゆ	100cc
みりん	100cc
お酒	100cc
しょうが	1かけ
片栗粉	少々

栄養成分表示 (一人前当たり)

エネルギー 230kcal たんぱく質 23g

つくり方

- 1 鹿肉は3~4cm角に切り、鍋で水から茹でて一度茹でこぼします。
茹でこぼしたら改めて肉を煮込みますが、かつお節を使っただしで煮込むと、より美味しく仕上がります。
- 2 約2時間煮込んで肉が柔らかくなったら、調味料を加えてさらに約30分煮込みます。
肉の柔らかさは竹串などがスッと刺さる程度が目安です。
(煮込む際に圧力鍋を使うと約30分で柔らかく仕上がります。)
- 3 別の小鍋に煮汁を取り、少々の水溶き片栗粉でトロミを加え、肉に掛けるあんをつくります。
- 4 皿に角煮を盛り付け、上からあんを掛けます。

特色・ポイント

- ◇豚肉の角煮に比べて脂質の少ない、あっさりヘルシーな角煮です。
- ◇鹿肉の部位は肩肉などスジを多く含む部位を使うと、角煮の食感に変化が出て楽しめます。
- ◇肉にパサついた食感が出る場合がありますが、トロミの付いたあんを掛けることでカバーできます。