

## 鹿肉と卵の煮込み



### 栄養成分表示 (一人前当たり)

エネルギー 180kcal      たんぱく質 25g

### 材料 4人分

鹿肉 (ブロック)	400g
エリンギ	100g
玉ねぎ (みじん切り)	1/2コ
にんにく (みじん切り)	1かけ
ゆで卵	2コ

### 調味料(A)

バルサミコ酢      大さじ 2 1/2

### 調味料(B)

しょうゆ	大さじ 3
紹興酒	大さじ 2
砂糖	大さじ 2 1/2

### つくり方

- 1 鹿肉は 1cm厚さの一口大に切ってサッと下茹でし、エリンギは 2cmのぶつ切りにします。
- 2 鹿肉に軽く塩、コショウをして、フライパンで色が付くまで焼きます。
- 3 鍋でにんにく、玉ねぎをサラダ油で炒め、水 2 カップ、2 の鹿肉、調味料(A)を加え強火に掛けます。  
煮立ったらアクを取り、落しぶた、鍋のふたをして弱火で 1 時間 30 分煮込みます。
- 4 3 にエリンギ、ゆで卵、調味料(B)を加え、さらに 30 分煮込みます。

### 特色・ポイント

- ◇家庭的な料理ですが、味わいには鹿肉らしさが生きています。
- ◇しょうゆ、バルサミコ酢、紹興酒が深い味わいを出し、煮卵もとても美味しくなります。
- ◇鹿肉はスジや膜のような部位を残して煮込むことで、牛スジのような食感が生まれます。
- ◇少ない水分でゆっくりと時間を掛けて煮込むのがコツです。