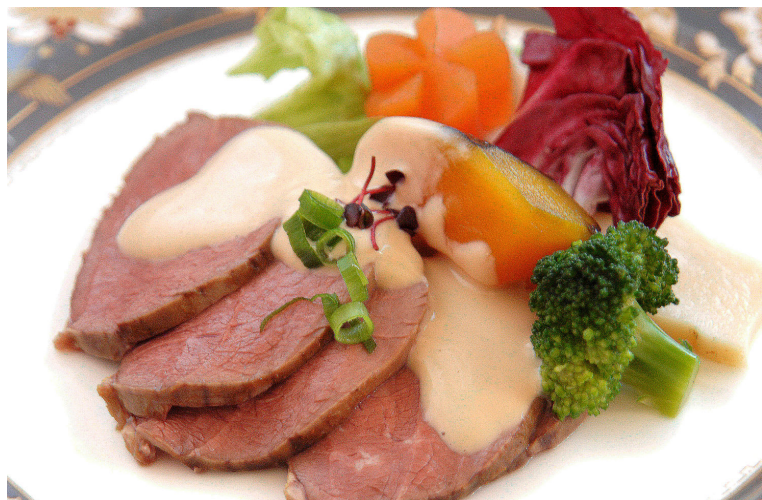


## 鹿肉冷製



### 材料 4人分

鹿肉	400g
調味料	
塩	7~10g
しょうゆ	少々
カレー粉パウダー	少々
酒	少々
※ 調味料は水1ℓに対する分量です	

### 栄養成分表示 (一人前あたり)

エネルギー 100kcal たんぱく質 20g

### つくり方

- 1 水1リットルに対し所定の量の調味料を入れ、お吸物程度の淡い味付けのだしをつくります。  
(カレー粉パウダーはアクセント程度の少なめの量とします。)
- 2 鍋の温度は75℃前後に保ち、だしに鹿肉をしっかり沈めた状態で、約1時間茹でます。
- 3 1時間茹でたところで火を止め、だしが冷めるまでそのまま待ちます。
- 4 冷めたら肉を薄く切って皿に盛り付け、ドレッシングでサラダ風や冷製でお召し上がりください。

### 特色・ポイント

- ◇調理方法は至って簡単、鹿肉をあっさり、素材の持つ味わいをしっかりと楽しめる料理です。
- ◇加熱の温度管理がポイントで、肉の中心まで十分に加熱されていますが、柔らかな食感に仕上がります。  
加熱温度が上がり過ぎると肉の食感が硬くなるので、こまめな火加減に気を配ってください。  
(コツ! …鍋のだし汁の量が多いほど温度変化は少なくなり、火加減が容易になります。)
- ◇茹で上げた肉にはほとんど味は付いていないので、ドレッシングで和・洋のバリエーションを楽しめます。  
ドレッシングはゴマ、おろしポン酢、フレンチ、イタリアンなど好みのものを選んでください。  
素材の味わいを楽しみたい場合は、ドレッシングの代わりに塩と黒コショウのシンプルな味付けでどうぞ。