

鹿肉と野沢菜のませご飯

材量 1人分



鹿モモ肉		80g
リンゴジュース		50ml
塩		適量
胡椒		適量
バター		20g
自家製焼タレ		50ml
野沢菜	みじん切り	少々
菜花	みじん切り	少々
生姜	千切り	少々
ヤーコン	小角	少々
マイタケ		2切
万能ねぎ		適量
紫蘇の実甘露煮		適量
かぼす胡椒		適量

白ご飯

つくり方

- 1 鹿肉は解凍後、半日リンゴジュースに浸しておく。
以後キッチンペーパーで余分な水分を取る。
- 2 1に塩・胡椒をしてバターで表面を焼く。
- 3 2をジップロックに焼タレとともに入れ70度で20分湯せんする。
- 4 野沢菜・菜花・生姜・ヤーコンは塩をひと振りしてよくもみ合わせ1時間ほど密閉する。
- 5 キノコは網焼きにしておく。
- 6 丼にご飯を盛り4を散りばめる。5と薄切りにした3をのせる
- 7 6に万能ねぎ・紫蘇の実を振りかけ焼たれをかける。かぼす胡椒を添えて提供

特色・ポイント

- ◇ 1の工程は肉を軟らかくし臭みをとる作業です。
- ◇ 2では、強火で表面をさっと焼く程度。
- ◇ 野沢菜は刻んだ後、軽く水洗いをしてよく絞る。