

信州産シカ肉の変わりカツ ～温野菜添え～



材量 4人分

鹿モモ肉	400g
りんご	中1/2個
しめじ	1/2袋
人参	1/2本
ピーマン	1/2個
じゃがいも・かぼちゃ・ブロッコリ	適宜
ミニトマト	8個
(A)ネギ味噌	大さじ4
味噌・みりん	各大さじ1
酒・ごま	各大さじ1/2
サラダ油	小さじ1
ねぎ	1本
(B)タルタルソース	大さじ4
ゆで卵	1/2個
玉ねぎ	1/8個
マヨネーズ	大さじ3
酢	大さじ1
味噌漬け大根	少々
トレハロース、塩、コショウ	適宜

(C)人参ドレッシング	大さじ8
人参	1/2本
玉ねぎ	1/8個
砂糖	大さじ1/2
酢・醤油	各大さじ1
サラダ油	20cc

つくり方

- シカ肉の薄皮や筋を取り除き薄く切り、皮ごとすりおろしたりんごに1時間漬けた後、トレハロースをまぶす。
- しめじを炒めて皿に取る。小口切りしたねぎを炒めしんなりしたら(A)を入れ、馴染むまで混ぜる。
- ピーマンと人参を千切りにし熱湯にくぐらす。ブロッコリー、じゃがいも、かぼちゃはひと口大にし、蒸し器で蒸す。
- (B)の玉ねぎと味噌漬け大根はみじん切り、ゆで卵はつぶし、(B)の材料を混ぜ合わせる。
- (C)の人参、玉ねぎは適当な大きさに切り、(C)の材料と共にミキサーにかける。ある程度混ざったらサラダ油を入れ更に攪拌する。
- 1のシカ肉半分に(A)ネギ味噌を塗り、しめじを載せて巻き込み、もう半分に(B)と3のピーマン人参を載せて巻き込む。
- 6に小麦粉、卵、パン粉をつけ揚げる。最初は少し低めの160℃位の温度で揚げ油切りをし、次に油の温度を180℃にし二度揚げし中まで火を通しカラッと仕上げる。
- 付け合わせとソース、ドレッシングを整えた皿にカツをのせる。

特色・ポイント

- ◇ 女性を意識して彩りと形を工夫し、肉に野菜を付け合わせヘルシーさを出した。切り口が綺麗に見えるように具の色のバランス、付け合わせの野菜とドレッシングの色のバランスも考えジビエ料理初心者にも抵抗なく食べてもらいたい思いでつくりました。飽きないように2種類の味を楽しんでいただき、臭みを紛らわすことのできるタルタルソースを加え、食材も長野の特産である信州みそ、味噌漬け、りんごを使いレシピを作りました。