shinshu Gibier Recipi

信州ジビエマイスター　　高地　清美

いくさのプチプチ揚げ

材量　4人分

鹿もも肉	300g
5%白味噌	適宜
胡椒	適宜
片栗粉・小麦粉	適宜
卵	1個
いくさの実（えごま）	適宜

つくり方

1　鹿肉は5mm位のそぎ切りにして、クッキングシートで白味噌をサンドして数日つけ込む。

2　漬け込んだお肉に軽く胡椒して、卵と小麦粉と片栗粉で衣にして、その片面にいくさの実をつけて、180度の油で揚げる。
※粉をまぶしてから、卵白をつけていくさの実をつけても良い。