

# レシピガイド

お家で手軽に作れるレシピを紹介



## 鹿肉ミートソース

レシピ提供

はいばら さおり  
灰原 抄織さん

テーブル&フードコーディネーター。「食」に関するイベント企画、レシピ開発、料理教室などを中心に活躍。

### 材料(4、5皿分)

- 鹿ミンチ肉…200g
- オリーブオイル  
…大さじ1(肉を焼くため)
- A
  - 玉ねぎ…小1個
  - にんじん…5cm
  - セロリ…10cm
- オリーブオイル  
…大さじ2(炒めるため)
- 赤ワイン…100ml
- トマト水煮(缶)…1缶(400g)
- 塩…小さじ1/2
- こしょう
- ショートパスタ…300g
- 塩(ゆでるため)
- パルメザンチーズ(粉チーズ)



### 作り方

- 1 玉ねぎ・にんじん・セロリはみじん切りにする。トマトは手でつぶしておく。
- 2 厚手のなべにオリーブオイル大さじ2を入れ、Aの野菜を全て入れて火をつけ、弱火～中火でじっくりと甘味を出すように炒める。全体に水分がとんで透明になったら一度別皿に取り出す。
- 3 引き続き、なべにオリーブオイル大さじ1を足し、鹿ミンチ肉を入れて中火にし、少し焼き目がつく程度に焼く。全体に焼けたら赤ワインを入れて、②の野菜を戻し、手でつぶしたトマト、塩を入れる。途中で水分が少なくなったら水を足しながら、弱火で30分ほど煮込む。味をみて、塩こしょうで調整する。
- 4 パスタを、塩をきかせたたっぷりのお湯でゆで(塩分の目安は水1Lに対して大さじ1)、ゆでたてのパスタにミートソースを絡めて皿に盛る。
- 5 コク出しと香りのために、オリーブオイルをひとまわしと、こしょう、パルメザンチーズをかけてどうぞ。

### ポイント

鹿肉はあっさり脂控えめでヘルシー。シンプルなミートソースながら野菜もたっぷりとれるソースです。きのこやハーブを入れてアレンジしたり、ごはんにかけてピザ用チーズをかけて焼けばドリア風にも。

## イノシシ肉のデミカツ丼

レシピ提供

ながわ たえこ  
中川 妙子さん

第1回備中ジビエ料理コンテスト優勝者、Taeko's kitchenスクール代表。

### 材料(2人分)

- 【カツ】
- 猪肉ロースまたはもも肉…2枚
  - ヨーグルト…大さじ2
  - 小麦粉…大さじ2
  - パン粉/塩/こしょう
- 【デミグラスソース】
- デミグラスソース缶…100g
  - 水…50ml
  - ケチャップ…大さじ1
  - お好みソース…大さじ1
  - めんつゆ…小さじ2
  - 塩/こしょう
- 【その他】
- キャベツ…2、3枚
  - ご飯…300g



### 作り方

- 1 猪肉は筋切りをして、包丁の背で軽く叩き、ヨーグルトをまぶして20分ほど漬けておく。
- 2 漬けたヨーグルトを軽く取り除き、塩こしょうをし、1.5倍の水で溶いた小麦粉を肉に絡め、パン粉をつける。
- 3 170度の油で5分程度、きつね色に揚げる。
- 4 デミグラスソースの材料を鍋に入れ、焦げ付かないように混ぜながら火を通し、塩こしょうで味付けする。
- 5 丼にご飯、千切りキャベツ、カットしたカツをのせ、デミグラスソースをかける。

## いのししの角煮風

レシピ提供

ながお かずみ  
長尾 一三さん

哲西ジビエ普及会会長。8年にわたるJA広報誌での連載をまとめた「猟師直伝ジビエ料理レシピ集」(2020年7月発行)より。

### 材料

- イノシシ肉…1kg
  - 牛乳…大さじ3～5
  - コーラ…250ml
- 【調味料】
- コンソメ…1個
  - みりん…少々
  - 醤油…少々
  - 砂糖…少々
  - ニンニク…2片

### 作り方

- 1 イノシシ肉は厚さ2cm、4cm角ほどに切る
- 2 沸騰させた湯に①をくぐらせ、アクを取り除く。これを3回繰り返す
- 3 ②を牛乳に2時間ほどなじませる
- 4 そのまま鍋に移し替え、コーラと調味料を加えて煮込む

### ポイント

湯にくぐらせしっかりアクを取り、コーラを加えて煮るのがポイント。独特の臭みがなくなり、柔らかく仕上がります。この方法は冷凍肉の調理にもおすすめです。