

「みやこ肉ジビエレシピコンテスト」 レシピ



みやこ町

平成27年11月

MIYAKO

MEAT

目次

1. 鹿肉の肉まん	…	2
2. 鹿肉を使ったロールキャベツ	…	3
3. Deer my friend 鹿のこんがりパン粉ソテー	…	4
4. せち焼風「みやこ焼き」(粉を使わないお好み焼き)	…	5
5. 鹿キッシュ(Quiche de Chevreuil)	…	6
6. 猪の和風スープパスタらふて一風	…	7
7. いのししのボロネーゼ	…	8
8. おいしいイノシシそぼろたっぷり太巻き寿司	…	9

1. 鹿肉の肉まん



材料(4人分)

<あん>		<生地>	
鹿肉	145g	小麦粉	200g
にんじん	100g	強力粉	100g
じゃがいも	100g	ドライイースト	3g
酒	9g	ラード	20g
しょう油	18g	カレー粉	4g
固形コンソメ	1個	砂糖	10g
ラード	9g	塩	3g
カレーパウダー	2g	水	180ml
ごま油	22g		

作り方

- ①じゃがいも、にんじんを1cm角に切る。
- ②ボールに鹿肉、①のにんじん・じゃがいも、固形コンソメ(砕いたもの)、ラード、ごま油、カレーパウダーを入れ、混ぜる。
- ③ホームベーカリーに<生地>の材料を入れ、発酵させる。
- ④③で出来上がった生地です②のあんを包む。
- ⑤蒸し器で約20分蒸す。

2. 鹿肉を使ったロールキャベツ



材料(4人分)

<ロールキャベツ>		<スープ>			
ゆでキャベツ	8 枚	玉ねぎの薄切り	1/2 個		
A	鹿ひき肉	200g	B		
	玉ねぎのみじん切り	1/2 個		水	1 カップ
	パン粉	1/2 カップ		固形コンソメ	1 個
	卵	1 個		カゴメピューレ	100g
	塩	小さじ 2		塩	適量
	こしょう	適量	ベーコン	2 枚	
	ナツメグ	適量			

作り方

- ①A の材料を混ぜ、ゆでキャベツで包む。
- ②鍋に適当に切ったベーコン、薄切り玉ねぎを入れ、①を並べ B を加える。
- ③灰汁を取りながら弱火で 30 分煮込む。

3. Deer my friend 鹿のこんがりパン粉ソテー



材料(4人分)

<あん>			
鹿肉	400g	塩、こしょう	適量
赤ワイン	100cc	オリーブオイル	少量
塩こうじ	少量	玉ねぎ	2個
パン粉	50g	トマト	2個
パルメザンチーズ	40g	バジル	適量

作り方

- ①鹿の肩肉のかたまりを4等分に切る。
スジを取ったり、薄皮をはいでそれぞれに切れ目を入れる。
- ②器に赤ワインと塩こうじを入れて、一晩肉を漬け込む。
- ③フライパンにパン粉を入れて、中火でからいりする。パン粉がきつね色になったら、火を止めて塩、こしょう、パルメザンチーズを入れる。
- ④フライパンにオリーブオイルを少量入れ、②の肉を蒸し焼きにし、両面焼く。
- ⑤肉を焼いている間に玉ねぎ、トマトを輪切りで4等分に切る。
- ⑥肉が焼けたら、薄く1cmぐらいに斜めに切って盛り付ける。

4. せち焼風「みやこ焼き」(粉を使わないお好み焼き)



材料(4人分)

猪のバラ肉	200g
塩こうじ	20g
キャベツ	200g
勝山ねぎ	30g
蒸し焼そば	3玉
※大麦麺	3玉
卵	3個
お好みソース	適量
マヨネーズ	適量

作り方

- ①猪のバラ肉ブロックを軽く洗い、塩こうじに漬ける(要冷蔵)。
- ②冷蔵庫から①を取り出し、塩こうじを軽く落として1cm角にカットする。
- ③フライパンに油をひかず、②の肉を軽くソテーする。
- ④油(脂)が出てきたらキャベツとネギを入れ、軽く炒めて麺を入れる。
- ⑤④に少量の水を入れ、ふたをして麺をほぐし、塩焼そばを作る。
- ⑥出来上がったらひと肌程度に冷ます。
- ⑦⑥の間に卵を軽くフワツとするくらい立てる。
- ⑧焼きそばと卵を1人前 数に合わせ、あとはお好み焼きと同様。

5. 鹿キッシュ(Quiche de Chevreuil)



材料(4人分)

鹿肉(モモ)	370g	卵	2 個
冷凍パイシート	1 枚	バター	大さじ 2
博多新ごぼう	1 本	無調整豆乳	20cc
勝山ねぎ	適量	白みそ	大さじ 1
しめじ	} 100g	しょう油	大さじ 1
マッシュルーム		黒こしょう	適宜
マイタケ		ピザ用チーズ	適宜
		ゆずこしょう	お好み

作り方

- ①冷凍パイシートを解凍し、型より一回り大きくなるまで麺棒でのばす。のばしたら、型に敷き込みフォークで何カ所か穴をあけ、冷蔵庫で 30 分ねかせる。
- ②鹿肉を包丁でたたき、ひき肉にする。ごぼうは表面を水でよく洗い、皮付きのままさがきにする。きのこ類、勝山ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンに②の鹿肉を入れ、バターで炒める。火が完全に通りパラパラになったら、ごぼうを入れ、透き通るまで炒める。
- ④③にきのこ類を加え、しんなりするまで炒める。しょう油を加え、水分がなくなるまで炒める。火を止めて勝山ねぎを混ぜ入れ冷ます。
- ⑤卵液を作る。卵 2 個、豆乳、白みそを混ぜ合わせておく。
- ⑥①の型に④をまんべんなく敷きつめ、⑤の卵液を流し入れる。
上にピザ用チーズと黒こしょうをたっぷりのせ、190℃に予熱したオーブンで 30 分程度焼く。
表面がきつね色になったら完成！
ゆずこしょうを少しつけるとこれがまた合います！！

6. 猪の和風スープパスタらふて一風

材料(4人分)

猪肉	500g
猪骨スープ	720cc
鶏ガラスープ	720cc
春菊	1束
白ねぎ	1本
パスタ	400g
しょう油	60cc
泡盛	250cc
黒糖	60g
ほんだし	5g
小麦粉	適量
塩	適量



作り方

- ①1升炊き電気炊飯器を低温でセットし、猪肉のブロックを入れ、沸騰したお湯を満タンに入れる。そのまま4時間低温調理。
- ②肉を取り出しラップしておく。
- ③①でできたスープを300ccになるまで煮詰める(灰汁を取っておく)。
煮詰めたスープをこして、泡盛、しょう油、黒糖、ほんだしを入れてひと煮立ちさせてアルコール分を飛ばし、タレを作る。
- ④猪肉を7mm幅でスライスし、小麦粉をまぶして160℃の油で20秒揚げる。
- ⑤揚げた猪肉を③で作ったタレ200ccをフライパンで煮絡める(煮すぎないように注意)。
- ⑥⑤の猪肉をバーナーであぶり、焦げ目をつける。
- ⑦パスタをゆでる。
- ⑧猪スープと鶏ガラスープを合わせ、③で作ったタレ200ccも合わせる。塩で味を調える(タレの濃度もお好みで調整)。
- ⑨器に茹でたパスタ、スープを入れ、春菊、白髪ねぎ、猪肉、細切り唐辛子を盛り付ける。
- ⑩お好みでマー油を適量回しかける(かけなくてもよい)。

7. いのししのボロネーゼ

材料(4人分)

猪肉	500g
玉ねぎ	150g
セロリ	1本
にんじん	1/2本
小麦粉	300g
卵	3個
塩	少々
ポルチーニ	15g
にんにく	1片
トマト缶	1缶
赤ワイン	150cc
チーズ	適量
パスタ(手打ち or 乾麺)	



作り方

- ①ソフリットを作る。
 - ②乾燥ポルチーニをもどす。
 - ③猪のひき肉をこんがり炒め、塩こしょうで味をととのえる。
 - ④③に赤ワインを入れ、ポルチーニ、もどし汁、ソフリット、トマト缶を加え、1時間煮る。
 - ⑤④に茹でたパスタを絡め、お皿に盛りチーズをかける。
- ※パスタは、手打ちか乾麺を使います。

8. おいしいイノシシそぼろたっぷり太巻きお寿司



材料(4人分)

猪肉	100g
白いすめし	70g
干しカマ	2本
カマボコ	1/2
タレ	40cc

タレは国府の郷(みやこ町長野さんの黒豆みそだれ)

作り方

- ①鼻: 白いすめし 70g をのりで巻く。
- ②牙: カマボコをのりで巻く。
- ③目: 干しカマをのりで巻く。
- ④顔: そぼろ(茶)すめし(300g)を鼻・牙・目をのせながら(1+1/2)のりで巻く。
- ⑤耳: 40g の茶すめしをのりで巻いて 1/2 にカットする。
- ⑥鼻の穴、目玉をのりにつける。

<おまけレシピ>

猪のそぼろを作るときにおいしい肉汁が出ます。

そぼろを多めに作り、あったかい白いご飯に肉汁とそぼろをのせ、しょうがとネギをのせて食べるとおいしいです。