

# しか 鹿肉の美味しいジビエレシピ ④ 観光経済課 商工農林係 ☎(83)1228

★鹿肉は低カロリー、高タンパク質、鉄分豊富な健康食材です。  
この機会に、ご家庭でジビエ料理を作ってみてはいかがでしょうか。

## 🍌 鹿ハンバーグ



- 【材 料】(2~3人分目安) —————
- ・鹿ひき肉250~300g
  - ★玉ネギ1個
  - ★生おから50g
  - ★卵1個
  - ★マヨネーズ大さじ4
  - ★ケチャップ大さじ1
  - ★粉末セージ(ナツメグ  
での代用可) 小さじ¼
  - ★おろしにんにく  
ひとかけ分
  - ★コショウ少々
  - ・塩小さじ½
  - ・サラダ油
  - (ソース、付け合わせ  
お好みで)

### 【作り方】

- ①玉ネギはみじん切りにし、サラダ油を熱したフライパンであめ色になるまで炒め、冷ましておく。
- ②ひき肉に塩を入れて粘りが出るまでこねる。①の玉ネギ、★の調味料を入れてさらにこねる。
- ③肉ダネをお好みの大きさの小判型に成形する。
- ④サラダ油を熱したフライパンに③を入れて、表面に焦げ目がつくまで両面を焼いていく。
- ⑤中までしっかり火を通してできあがり。

## 🍌 鹿の竜田揚げ



- 【材 料】 —————
- ・鹿モモ肉500g程度
  - ★プレーンヨーグルト  
250g
  - ★しょうゆ大さじ2
  - ★みりん大さじ2
  - ★おろしにんにく  
(チューブ) 5cmほど
  - ★おろししょうが  
(チューブ) 5cmほど
  - ★砂糖大さじ1
  - ★塩小さじ½
  - ★カレー粉小さじ1
  - ・片栗粉
  - ・サラダ油

### 【作り方】

- ①モモ肉は一口大に切る(薄めの方が柔らかくなる)
- ②ジッパー付き保存袋などに★の調味料を入れて混ぜ合わせ、①を入れて軽く揉み込み、冷蔵庫で1時間以上漬け込む。
- ③②の水気を軽くきり、片栗粉をまぶし、中温(170~180℃)の油で揚げる。
- ④中までしっかり火を通してできあがり。

鹿肉のご注文はこちらまで!!

## あしがらジビエ工房

☎070(1434)1228

営業時間：午前9時~正午  
休業日：水曜・日曜



おいしく食べたいときは!  
塩麴・ヨーグルト・すりおろし玉ネギなどに漬け込む。  
圧力鍋があると煮込み料理や下茹でに便利です。

ジビエレシピ  
公開中!

