



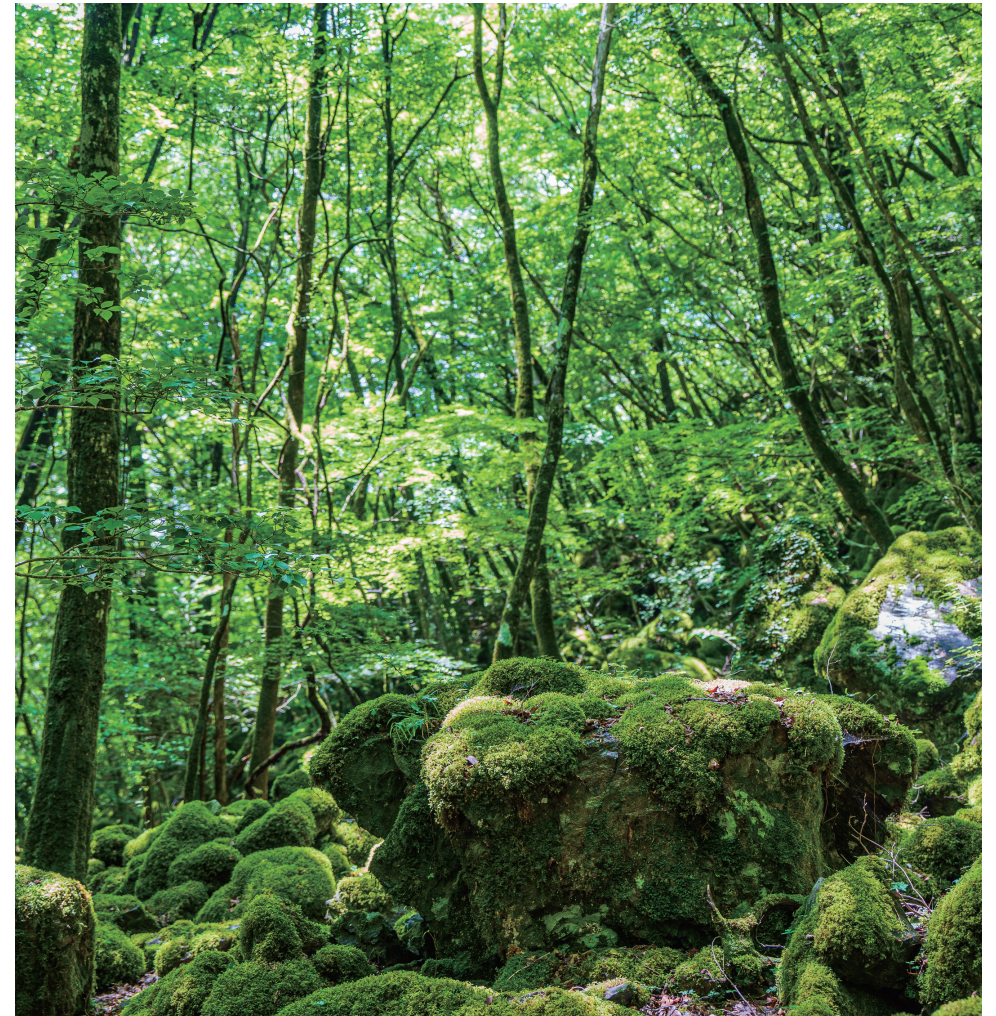
ジビエ料理 04 鹿肉のんにく辛味噌炒め 熱油仕立て お酒に合う!ヘルシーなピリ辛おつまみ

材料・分量(4人分)

材料名	分量
鹿モモ、又はロース	200~250g
キャベツ	200g
もやし	150g
ニラ	100g
きくらげ(水にもどしたもの)	80g
にんにく	1片
生姜	1片
一味唐辛子	大さじ1
山椒	小さじ1
赤唐辛子	5~6本
サラダ油	100cc
ゴマ油	50cc
卵白(※1)	1個分
濃口醤油(※1)	大さじ2
片栗粉(※1)	小さじ1
酒(※1)	少々
水(※1)	大さじ1
味噌(※2)	80g
砂糖(※2)	20g
水、またはガラスープ(※2)	250cc

作り方

1. 鹿肉は肉の繊維を切るように2mmぐらいにスライスして、調味料(※1)を合わせ、もんでおき、調味料(※2)をボールに合わせておく。
2. 熱したフライパンにサラダ油大さじ1(分量外)を引き、食べやすい大きさに切ったキャベツ、もやし、きくらげを炒める。
3. しんなりしてきたら(※2)の合わせ調味料を加え、強火で炒め煮する。
4. 野菜と煮汁が馴染んできたところで3cmぐらいに切ったニラを入れ、次に鹿肉を1枚1枚野菜の上に敷き詰めるように並べ入れたら、肉のまわりの色が変わるまで煮る。火を通しすぎないように注意。
5. 4を少し深めの皿に盛り、なるべく肉を上になべる。
6. みじん切りにしたにんにくと生姜、一味唐辛子、山椒粉を皿全体に散らす。
7. 空いたフライパンに粗めに輪切りした鷹の爪、サラダ油、ゴマ油を入れ火にかけ、鷹の爪が焦げてきたら、6の皿全体に油をかけて完成。



大地を味わう 森のごちそう ジビエ

GIBIERTO
ジビエト

ジビエ
情報
発信中



<https://gibierto.jp/>

