



02 猪舞ふりっと (猪肉のゲージョネットフライ)

冷めても固くならない! お弁当にもおすすめの猪料理

材料・分量 (4人分)

材料名	分量
猪モモ肉 (又は赤身肉)	240g
舞茸	2分の1パック
塩コショウ	少々
パン粉 (細かめ)	80g
削り節 (ソフト削り)	1パック (2.5g)
切餅	2個
卵	1個
小麦粉	20g
サラダ油	300cc
ゴボウ (市販の千切りでも可)	50g
三つ葉	4分の1束
ソース (※1)	
めんつゆ	40cc
水	0cc~120cc
砂糖	20g
ウスターソース	5cc

作り方

- ジップロックなどの袋に薄くスライスした猪肉と分量の半分をみじん切りにした舞茸を入れてよく揉み込み、最低30分ほど冷蔵庫で休ませる。
- ゴボウを洗い斜めに薄くスライスし酢を入れた水にさらす。(市販の千切りゴボウの場合はさっと洗い水分を拭き取る。)
- フライパンに油300ccを入れ水分をよく拭き取った2を入れ火にかける。泡がブクブク立ってきたら火を弱め低温(150度ほど)でキープし泡が出なくなったらペーパーに取る。
- 切餅は、6~7mm×5cmの棒状に切っておく。
- 冷蔵庫で休ませた1を12等分にしたら、4の餅を芯にして巻き、小麦粉を付けながら両手で擦るように成形する(ゲージョン型)。
- パン粉に削り節を混ぜ、塩コショウ、小麦粉を混ぜたとき卵、パン粉の順でつけ、3のフライパンの油を使って5を揚げ焼きする。残りの舞茸も素揚げする。
- めんつゆは濃いめに水で薄めておき、(※1)のソースの材料を容器に入れ電子レンジで加熱し砂糖を溶かす(600wで1分位)。お皿にフライと舞茸とフライドゴぼう、3cm位の長さにかった三つ葉をこんもり乗せてソースをかけて出来上がり。



03 鹿スネ肉のホロホロ煮込み (赤ワイン 香るデミグラス仕立て) 炊飯器で簡単!

材料・分量 (4人分)

材料名	分量
鹿スネ肉	500g
厚切りベーコン	100g
ニンジン	1本
玉ネギ	1個
キャベツ	1/2個
マッシュルーム	1パック
セロリ	1/2本
ジャガイモ	2個
ブロッコリー	小分け8房
ニンニク	2~3片
生姜 (スライス)	2~3枚
デミグラス缶	1/2缶
料理酒	適量
オリーブオイル	適量
赤ワイン (仕上げ用)	100cc
黒胡椒	適量
塩・胡椒	少量
生クリーム	適量
パセリ	適宜
【A】	
ローリエの葉	1枚
パプリカパウダー	適量
鶏ガラスープの素	大さじ1
水	150cc
赤ワイン	150cc

作り方

- 材料の下処理をする。鹿スネ肉はひと口大に切る。ベーコンは1cm幅の角切りに、セロリは太目のスジを取り、みじん切りにする。ニンジンは皮をむいて乱切りに、玉ネギは皮をむき、芯を残したまま4等分に切る。キャベツ芯を残して4等分に、マッシュルームは4等分のくし切りにする。生姜は皮付きのまま、2~3mm幅にスライス2~3枚切っておく。
- 鹿肉に料理酒をかけ、10~20分置いて臭みを取り、キッチンペーパーなどで水分を拭きとる。
- みじん切りにしたニンニク1/2量とオリーブオイルに漬けてマリネし、10分ほど置いておく。
- フライパンにオリーブオイルを敷き、残りの刻みニンニク、ベーコンとセロリを弱火で炒める。ベーコンの旨味が油と野菜に移ったら、別の皿に取り出しておく。
- フライパンは洗わずにそのまま鹿肉を入れ、強火で表面に焼き色を付ける。
- 下処理したニンジン、玉ネギ、キャベツ、マッシュルーム、生姜、4と5を炊飯器に入れ、【A】を入れて通常炊飯にかける。
- 1時間ほど炊飯の間に、皮をむいてひと口大に切ったジャガイモ、ブロッコリーを塩ゆでし、付け合わせを作っておく。
- 炊飯器の調理が終わったら、鍋に移し、デミグラス缶、仕上げ用の赤ワイン、黒胡椒を入れて、ワインの味に丸みが出るまで煮詰める。
- 塩・胡椒で味を調えたら完成。お皿に盛り付けて、6を添え、生クリーム、パセリをかけてお召し上がりください。