

誰でも簡単ジビエ料理

鹿肉のスペアリブ・猪肉のみそ漬け



鹿肉のスペアリブ

(材料)	2人分	4人分
鹿肉(チョップ)	80g×4	80g×8
酒	大1	大2
こしょう	少々	少々
塩	1.5g~2g	3g~4g
IPMオクラ	40g	80g
さやいんげん	12g	25g
★マーマレードジャム	大2	大4
★白ワイン	小2	大1強
★にんにく(すりおろし)	小1/2	小1
★塩	小1/4	小1/2

栄養価
エネルギー
125Kcal
タンパク質
14g
脂質
0.1g
食塩相当量
0.9g

(作り方)

①下処理

鹿肉に下味をつけて、一晚~2日間冷蔵庫で漬け込みます。オクラは産毛を塩でもみ取り、ヘタとガクを切り落とします。

②

鉄板にクッキングシートを敷いて180度に予熱したオーブンで25分前後焼きます。

③

フライパンに油を熱し、オクラといんげんを焼き、焼きあがれば一旦皿に取り出しておきます。ソースの調味料を全て入れ、ややとろみがつくまで煮詰めます。

④

肉と付け合わせのオクラは縦半分に切り、いんげんと共に皿に盛ります。ソースを上からかけ、完成です。

猪肉のみそ漬け

(材料)	2人分	4人分
猪肉(ロース)	40g×4	40g×8
★にんにく(すりおろし)	小1	小2
★ヨーグルト(無糖)	大2	大4
★みりん	小1/2	小1
★みそ	20g	40g

栄養価
エネルギー
256Kcal
タンパク質
15g
脂質
17g
食塩相当量
1.2g

(作り方)

①

★印の調味料を全て混ぜ合わせたものをジップロックに入れ、そこに猪肉を入れ、一晚~2日間冷蔵庫で漬け込みます。

②

フライパンに油を熱し、肉を両面焼きます。焦げやすいので弱火でじっくり加熱します。

③

食べやすいようにカットし、お皿に盛りつけます。