

釧路産

エゾシカ



釧路産エゾシカ肉の特徴

- ① 広大な森や釧路湿原で育ち、捕獲後は阿寒町の養鹿牧場で一時的に飼育。
- ② 北海道が定めた厳しい衛生基準をクリアした安心・安全の認証施設で加工。
- ③ エゾシカ衛生処理マニュアル遵守！北海道HACCP取得！！

エゾシカ肉に含まれる栄養価の特徴

低脂肪: 100g中5.2g(脂質・生赤肉)は、脂質の低い豚もも肉の約1/2。

ビタミンB群: 皮膚・粘膜の健康維持やエネルギーを生むB1、B2が豊富。

鉄分: 貧血と冷え予防。ロースは豚ロースの約18倍！牛レバーの約1.5倍！！鉄分が豊富な食材の代表格。



炊飯器で！ エゾシカ缶洋風炊き込みごはん

材料 (3合分)

米または3分つき玄米… 3合
エゾシカ缶(醤油味)… 1缶
カットトマト缶… 1缶(400g)
ゴボウ(中)… 150g(1.5本)
えのきたけ… 75g(約1/3袋)
コンソメ顆粒… 10g
EXオリーブ油… 大さじ1.5
白ワイン… 大さじ1.5
乾燥パセリ… 適量
粉チーズ… 適量

作り方

- ① ザルなどで水切りした研いだ米と360ccの水を内釜に入れ、30分～1時間位浸す。
- ② えのきたけをみじん切りにし、ゴボウとエゾシカ缶は5ミリ位のサイコロ状に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、中火でゴボウとえのきたけを炒め、そこに白ワインとエゾシカ缶を入れて全体をなじませる。(写真①)
- ④ ①に③とコンソメとトマト缶を汁ごと入れて平らにし、白米モードで炊く。(写真②)
- ⑤ 炊けたらすぐに、しゃもじでご飯粒をつぶさぬよう、ふんわり上下を返すように混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、パセリと粉チーズをふりかけて完成♪

ポイント

- ・ゴボウの皮部分にはポリフェノールたっぷり！泥や汚れを流水とたわしでこすり落とし、皮つきで調理するよ！
- ・3分つき玄米は、白米より栄養価が高く玄米より食べやすいのでおススメ！



もっと食べよう！ 考案者／栄養士・アスリートフードマイスター 佐藤あゆ美【健康キッチン・ループ(釧路市)】

くしろの野菜

発行者／地産地消くしろネットワーク(事務局：釧路市産業推進室 ☎0154-31-4550)

