

阿寒町産エゾシカ肉（阿寒もみじ）編

くしろの地場産品を使用したレシピ集

～テーマ：滋養味～

エゾシカ肉のハンガリー風煮込み

材料【4人分】

〈グーラッシュ〉
エゾシカモモ肉・・・400g
塩こしょう・・・少々
小麦粉・・・少々
サラダ油・・・15g
バター・・・15g

オリーブオイル・・・30g
にんにく・・・10g
玉ねぎ・・・200g
赤ワイン・・・100g
カットトマト・・・500g
水・・・100g
パプリカパウダー・・・8g
キャラウェイシード・・・3g
塩・・・適量
こしょう・・・適量

〈バターライス〉
精白米・・・320g
バター・・・8g
ローリエ・・・少々
ターメリック・・・少々

〈付け合わせ：パプリカソーテ〉
パセリ・・・5g
パプリカ（赤・黄）・・・各20g
バター・・・適量
塩・・・少々
こしょう・・・少々

〈付け合わせ：マッシュポテト〉
男爵イモ・・・400g
牛乳・・・100g
バター・・・30g
塩・・・6g

作り方

〈グーラッシュ〉

- ①もも肉は2.5cm角に切り、小麦粉をはたく。
- ②サラダ油、バターでもも肉を色付くようにソテーし煮込み鍋に移す。
- ③②で使ったフライパンの油を捨て、オリーブオイルを加えて、1cm角に切った玉ねぎ、みじん切りにしたにんにく、キャラウェイシードを蒸らし炒めにし、煮込み鍋に移す。
- ④③で使ったフライパンにワインを入れ、鍋肌をこそぐようにながら沸かし、煮込み鍋に移す。
- ⑤トマト、水、塩、パプリカパウダーを加え肉が軟らかくなるまで煮込む。

〈バターライス〉 POINT：ローリエはほんの少してOK！

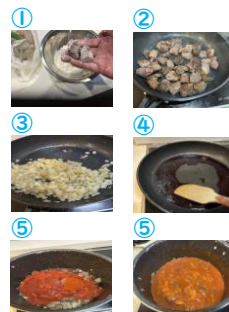
- ①炊飯器に全ての材料を入れ炊飯する。

〈付け合わせ：パプリカソーテ〉

- ①パセリは細かなみじん切りにし、キッチンペーパーに包み、絞って水分を取る。
- ②パプリカは4cmの棒状に切り、バター、塩、こしょうでソテーする。

〈付け合わせ：マッシュポテト〉 POINT：練りながら加えると滑らかな仕上がりに！

- ①じゃがいもを皮付きのまま蒸して完全に火を通す。
- ②火が通ったら皮を剥き、熱いうちに裏ごしする。
- ③鍋に牛乳、塩、こしょうを入れ、70℃程度まで加熱し、「②」のじゃがいも練りながら少しずつ加える。



100%エゾシカ肉のチーズメンチカツ

材料【4人分】

〈チーズメンチカツ〉
エゾシカ挽肉・・・100g
キャベツ・・・70g
玉ねぎ・・・20g
塩・・・2g
こしょう・・・少々
パン粉・・・4g
鶏卵・・・15g
CHEDDARチーズ・・・20g

〈付け合わせ：ほうれん草ソテー〉
ほうれん草・・・30g
塩・・・適量
こしょう・・・適量
オリーブオイル・・・適量

〈バター液〉
小麦粉・・・60g
鶏卵・・・1個
水・・・45g

②バター液作り



〈衣付け〉
小麦粉・・・適量
バター液・・・適量
生パン粉・・・適量
揚げ油・・・適量

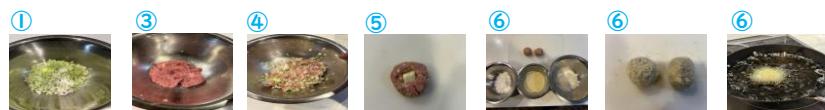
⑥小麦粉→バター液→パン粉の順



作り方

〈チーズメンチカツ〉 POINT：肉の練りが足りないと成型時に崩れやすくなります！

- ①キャベツ、玉ねぎは粗なみじん切りにし、分量外で塩をわずかに入れよく混ぜ10分置く。その後よく絞って水分を抜く。
- ②バター液の材料を混ぜ合わせる。
- ③挽肉に塩、こしょうを加えてよく練る。
- ④「①」「②」と鶏卵、パン粉をよく混ぜ合わせる。
- ⑤4等分にし、空気を抜くように丸め、角切りにしたチーズを中心にに入れる。
- ⑥小麦粉、バター液、パン粉の順に衣を付け、180℃の油で3分程度揚げる。



〈付け合わせ：パプリカソーテ〉

- ①ほうれん草を6cmに切り、他材料でソテーする。

コンソメスープ

材料【4人分】

〈ベース〉
エゾシカスネ肉・・・300g
鶏がら・・・230g
鶏むね肉・・・2枚
レモン・・・適量
玉ねぎ・・・200g
人参・・・100g
セロリ・・・100g
ローリエ・・・2枚
白粒こしょう・・・5粒
昆布・・・5g
干し椎茸・・・3枚
水・・・2000g
塩・・・少々
こしょう・・・少々
にんにく・・・1/2株
サラダ油・・・適量

〈仕上げ〉
ベース・・・1200g
エゾシカ挽肉・・・100g
卵白・・・100g
セロリ・・・50g
玉ねぎ・・・50g
人参・・・50g
塩・・・少々
こしょう・・・少々

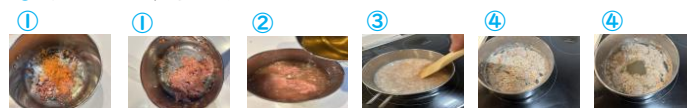
作り方

〈ベース〉

- ①スネ肉は焼き色を付け、にんにくは1株を丸ごと横にカットし、その切断面を油をひいたフライパンで焼く。
- ②玉ねぎ、人参、セロリは3cm角に切り、レモンはスライスにし、干し椎茸は戻しておく。
- ③材料を全て鍋に入れ、水分が3/4程度になるまで煮る。その際、昆布は沸騰後30分程度で取り出す。
- ④濾して液体だけを取り、冷ます。
- ⑤表面に固まった油脂分を取り除く。

〈仕上げ〉 POINT：焦らず丁寧に扱うことで透明感UP！

- ①鍋に卵白、セロリ、玉ねぎ、人参、鹿肉を入れよく混ぜる。
- ②「①」にベースを加え、冷たいままよく混ぜる。
- ③かき混ぜながら火にかけ、卵白が固まって浮き上がってきたら混ぜるのを止め、沸騰させる。
注）この時点以降、崩してしまうと濁る。
- ④弱火で10分程度煮込んだらキッチンペーパーを敷いたザルを用意して濾す。その際、固まった卵白が崩れてスープを濁さないよう丁寧に扱う。
- ⑤塩、こしょうで味を整える。



＝クラリフェ＝

- 卵白で汚れを吸着することで澄んだスープになる
- 「クラリフェ」はフランス料理で用いられる調理技法

考案者：管理栄養士・調理師・中医薬膳指導員 加徳良太【株式会社イーアンドイート】

