

やまなしジビエ料理コンテスト 応募用紙

ふりがな 氏名	おの りょうた 小野 良大	甲府市
料理名	鹿肉千段巻味噌あん	
材料(4人分)	<ul style="list-style-type: none"> ・鹿肉背ロース 100g ・塩こうじ 20g ・大根 20g ・人参 20g ・いんげん 2本 ・油揚げ 1枚 ・かんぴょう 適量 ・ほうとう麺(ゆで) 5~6本 ・南瓜 10g ・生姜 1カケ ・長ねぎ 1/4 ・たぐり湯葉 適量 ・水 600~700cc ・ほんだし 適量 ・砂糖 大3~4杯 ・片栗粉 適量 ・味噌 30~40g ・水溶き片栗粉 適量 	
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 背ロースに塩こうじをまぶし、半日漬け、真空パックで密封する。そのまま65℃の湯で20~30分湯せんをする。氷水で冷ます。(※肉の厚さで時間調整) 2. 大根と人参を棒状に切り、薄く作った味噌汁で煮る。いんげんも一緒に煮る。 3. 1の背ロースも棒状に切り、切り落としはとっておく。針生姜、白髪ねぎも切っておく。 4. たぐり湯葉を敷き片栗粉を打って野菜と肉を並べ巻く。(※野菜と肉にも片栗粉を打つ) 5. 油揚げの端三ヶ所を切り落とし開いて、片栗粉を打ちゆで上がったほうとうの水気をとって並べる。更に片栗粉を打ち、4を芯にし巻く。 6. かんぴょうで8ヶ所縛る。 7. 2で使った味噌汁に、生姜、砂糖を入れ千段巻を煮る。 8. その時一緒に南瓜、油揚げの切り落とし(刻む)、背ロースの切り落としを入れ、味を整えながら15~20分煮込む。(弱火) 9. 火を止め別の容器に移して余熱をとる。そのまま少し煮汁を残し、一緒に煮たロースをほぐし水溶き片栗粉でとろみを付ける。(※千段巻と一緒に南瓜も取り出す) 10. 最後に針生姜、白髪ねぎを用意し千段巻を8切に落とし、盛り付ける。 	
アピールポイント	<p>・山梨を代表とする郷土料理ほうとうをアレンジした料理です。生肉で使用しますとドリップが出てしまうのと、縮んでしまう恐れがあるので一度ローストして作らせて頂きました。安全性も考え、鹿肉は火を通す程固くなりますが、他の野菜でボリューム感を出し、適度な厚さで切る事によって、あまり気にならないと思います。味噌汁に生姜を入れ臭み防止になり、食べやすい料理です。是非一度、お試し下さい！</p>	
所要時間	分	材料費 (4人前) 450 円
1時間30分位 (湯せん、煮る時間を含む)		



「やまなしジビエ料理コンテスト」募集要項を熟読・理解の上応募します。
(↑ チェックを入れてください。)

応募・問合せ先
〒400-8501 山梨県甲府市丸の内1-6-1 山梨県農政部販売・輸出支援課 国内販売支援担当
電話番号(直通) 055-223-1603 (FAX)055-223-1599 電子メール nou-han@pref.yamanashi.lg.jp