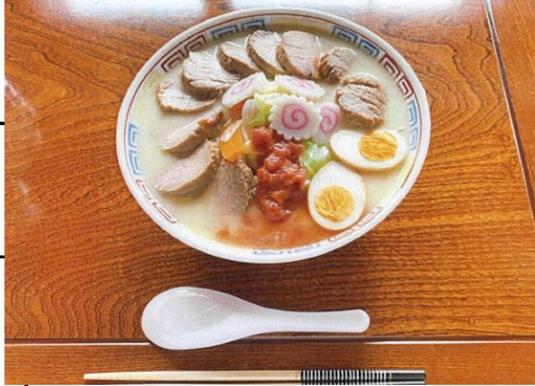


やまなしジビエ料理コンテスト 応募用紙

ふりがな	ながた さくら	南アルプス市		
氏名	永田 櫻			
料理名	鹿ちゃんラーメン			
材料(4人分)	<p>やまなしジビエ g</p> <p><鹿肉チャーシューと煮卵></p> <ul style="list-style-type: none"> ・鹿肉(もも) 500g ・牛乳 400ml ・卵 4つ ・酒 55cc ・みりん 50cc ・しょうゆ 100cc ・砂糖 大さじ4 ・おろしにんにく 小さじ1 	<p><スープ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・鰹節 15g ・にんにく 1本 ・玉ねぎ 1コ ・牛乳 200ml ・白みそ 大さじ4 ・鹿の骨 500g ・水 600ml ・にんにく お好み ・生姜 お好み ・ごま油 適量 	<p><麺></p> <ul style="list-style-type: none"> ・生ラーメン 4玉 <p><トマトソース></p> <ul style="list-style-type: none"> ・トマト缶 ・牛乳 ・塩 ・こしょう 	<p><乗せ野菜></p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ 半玉 ・もやし 200g ・にんにく 1本 ・玉ねぎ 1コ
作り方	<p>①鹿肉は、水で洗い血を落とす。フォークで刺して穴をあけ、牛乳に30分程度つける。</p> <p>②鍋にお湯を沸かし、卵を入れて7分中火で加熱。</p> <p>③鍋に水を入れ、鰹節で出汁をとる。</p> <p>④鍋に水を入れ、にんにく、玉ねぎ、にんにく、生姜をカットし、鍋に入れて、強火にかける。沸いたら、鹿肉を入れ、アクが出たらとる。</p> <p>⑤炊飯器に酒、みりん、しょうゆ、砂糖、おろしにんにく、おろし生姜、水を入れしっかり混ぜる。</p> <p>⑥①の鹿肉を牛乳をしっかりきって、ネットに入れる。卵は、ゆでておいて、殻をむく。鹿肉と卵を炊飯器に入れ、通常炊飯で30分。</p> <p>⑦キャベツを一口大、なるとを2ミリ程度の厚さに切る。</p> <p>⑧キャベツともやしを湯通しする。</p> <p>⑨③と④をこして、合わせる。</p> <p>⑩④で使ったにんにくを短冊切り、玉ねぎをくし切りにする。</p> <p>⑪⑨に牛乳を加え、中火にする。</p> <p>⑫鍋にトマト缶と牛乳を入れて火にかける。塩・こしょうで味を整えて、弱火で3分。</p> <p>⑬鍋に水を入れ、火にかける。そこへ麺がだまにならないように、やさしくほぐしながら2分半ゆでる。</p> <p>⑭チャーシューと卵を切る。お皿に白みそとごま油を入れて、⑪のスープで混ぜる。</p> <p>⑮麺→野菜→なると→チャーシュー→卵→トマトソースの順で盛り付けたら完成。</p>			
アピールポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・鹿肉の主な臭みの原因は、血抜き処理が十分に行われていないためなので、水でしっかり洗う。 ・水洗い後、牛乳につけることでより臭みを抜き、肉質をやわらかくした。 ・白みそと牛乳を使用しているので普通の味噌ラーメンより、甘い。 ・トマトソースをかけることで、少し酸味のあるソースで味の変化が楽しめるラーメン。 ・普通の味噌ラーメンというより、洋風の鹿味噌ラーメン。 			
所要時間	分	材料費	8,670 円	
	2時間			

「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