

## やまなしジビエ料理コンテスト 応募用紙

ふりがな                      しゅうどう なほみ															
氏名    集堂 奈穂美	甲府市														
料理名    鹿肉と野菜の味噌ホイル蒸し															
材料(4人分)															
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">鹿ロース薄切り肉 240g</td> <td style="width: 50%;">にんにく 1かけ (4g)</td> </tr> <tr> <td>片栗粉 大さじ2</td> <td>しょうが 6g</td> </tr> <tr> <td>かぼちゃ 100g</td> <td>長ネギ 40g</td> </tr> <tr> <td>えりんぎ 2本 (60g)</td> <td>アルミホイル 適量</td> </tr> <tr> <td>しめじ 60g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>しいたけ 4枚</td> <td></td> </tr> <tr> <td>いんげん 4本</td> <td></td> </tr> </table>	鹿ロース薄切り肉 240g	にんにく 1かけ (4g)	片栗粉 大さじ2	しょうが 6g	かぼちゃ 100g	長ネギ 40g	えりんぎ 2本 (60g)	アルミホイル 適量	しめじ 60g		しいたけ 4枚		いんげん 4本		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">A (酒 小さじ2、醤油 小さじ1、塩 少々)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">B (味噌 (甲府の五味醤油やまご味噌) 大さじ3、酒 大さじ2、サラダ油 大さじ1、醤油 小さじ1、砂糖 小さじ1、ゴマ油 少々、輪切り唐辛子 少々)</div>
鹿ロース薄切り肉 240g	にんにく 1かけ (4g)														
片栗粉 大さじ2	しょうが 6g														
かぼちゃ 100g	長ネギ 40g														
えりんぎ 2本 (60g)	アルミホイル 適量														
しめじ 60g															
しいたけ 4枚															
いんげん 4本															
作り方															
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鹿肉は一口大に切り、Aと合わせて漬け込む。</li> <li>2. かぼちゃは薄切りにして半分の大きさに切る。しめじは石づちを取り小分け、エリンギは横半分に切ってから手で縦に裂く。しいたけは1/4に切る。</li> <li>3. ボールにBを入れ合わせる。しょうが、にんにくをみじん切りにして入れる。</li> <li>4. 3に、2と片栗粉をまぶした1を入れて混ぜる。</li> <li>5. アルミホイルを長さ30cmに切り2枚用意する。横長に置き4を中央に乗せて、上下をつまんで2回折る。両端も折り畳む。</li> <li>6. 蒸気のたった蒸し器に入れて中火で25分蒸す。アルミホイルを開いてみじん切りにした長ネギを乗せてお召し上がり下さい。</li> </ol>															
アピールポイント															
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご家庭で簡単にできるお料理です。</li> <li>・ 鹿肉、野菜のおいしさを逃さず包み込みました。</li> <li>・ 鹿肉と唐辛子のピリ辛、長ネギが大人の味、おかずにもお酒のおつまみにも。</li> <li>・ お子様には唐辛子を除いて作って下さい。</li> </ul>															
所要時間35 分	材料費 約1,020 円														



「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