

やまなしジビエ料理コンテスト 応募用紙

ふりがな	し お じ ま る り	市川三郷町
氏名	塩島 るり	



料理名	鹿とキノコの塩レモンライスバーガー
-----	-------------------

材料(4人分) やまなしジビエ g	ご飯 480g(1つ60g×2) 水溶性片栗粉 20g レモンの皮 4枚 (5g) 油 10g 塩 0.8g	鹿肉(ロース) 200g 油(肉用) 10g 塩(肉用) 2g 舞茸 100g 塩こしょう 0.5g(ひとつまみ)	ネギ 1/2本 レモンの皮 10g ★ 砂糖 小さじ1/2 ★ 塩 小さじ1/3 ★ レモン果汁 大さじ1と1/2
----------------------	--	---	---

作り方

*** 下準備** 筋を断つように鹿肉を薄切りにし、ほぐした舞茸を重ねて冷蔵庫で30分以上置く。その後、舞茸から鹿肉をはずし、鹿肉に塩(2g)で下味をつけ、油を全体にまぶしておく。

(バンズ) 1 水溶性片栗粉、刻んだレモンの皮、塩の全て入れ白飯に混ぜ合わせる。8等分したらラップで包み軽くつぶして10cmほどの円形にする。

(具材) 2 油をフライパンに熱し、1.の両面に焼き色をつける。同様に計8個つくる。
 3 フライパンで鹿肉をソテーし、火が通ったら取り出して、肉を焼いたフライパンに油5gを熱し舞茸に塩こしょうで味をつけ炒める。

(タレ) 4 みじん切りにしたネギとレモンの皮、★をボウルに入れ混ぜ合わせる。

5 ライスバンズに舞茸、鹿ソテー、タレを重ねてはさむ。

※メニューの写真を別途添付してください。(撮影は、出来るだけ明るい場所で行うなど見やすい写真をお願いします。)

アピールポイント

- ・ 舞茸のプロテアーゼの力を生かし、柔らかな肉質になるよう調理を工夫した。
- ・ レモンの爽やかさで鹿肉の臭みを消し、食べやすくなるよう配慮した。
- ・ 鹿肉に豊富な鉄の吸収を高めるため、ビタミンCの含有量が多いレモンの果皮を使用した。

所要時間 90分	材料費 960円
----------	----------

参考:ジビエ ロース 3,000~8,000円/kg、モモ 3,000~7,000円/kg

「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