

やまなしジビエ料理コンテスト 応募用紙

ふりがな	いまい あつこ	神奈川県 相模原市
氏名	今井 敦子	



料理名 **■お惣菜ジビエ■ 鹿肉dango de houjougou**

材料(4人分) 単位:g ・やまなしジビエ(鹿) 320 ・やまなしジビエ(鹿背骨) 400 位 ※明野ジビエ肉処理加工施設 ・ほうとう(生) 300 ・餅きび 25 ・卵 30 ・油揚げ 40 (2枚)→短冊切	・南瓜 320 →8等分にくし切り ・長ねぎ 160 (2本) →120:斜め切、40:小口切 ・人参 120 (小1本) →皮剥き、大き目の乱切り ・舞茸 120 →小房に分ける ・黒きくらげ(生) 80 →太めの千切り ・椎茸 120 (8個) →80:6等分、40:みじん切り ・いんげん 40 →4~5cm長さに切る ・柚子皮(生がなければ冷凍又はフリーズドライ) 適宜 ・昆布 12 →太めに切る	【調味料】 ・甲州味噌 84 ・塩 適宜 ・酒 36 ・みりん 12 ・ナツメグ 少々 ・片栗粉 8
--	---	---

作り方 <<ポーンブロス>> ① 鹿背骨は髄が露出するように関節を切り、洗って、たっぷりの2%塩水に30分程度漬ける。 ② たっぷりの熱湯で、骨を茹でて温水でよく洗う。 ③ 圧力鍋に、骨、野菜くず、かぶるくらいの水を入れ、強火で沸騰後、弱火で20分加熱する。 ④ おもりが自然落下したら、シノワで漉す。 ⑤ 冷目で冷やし、浮いてくる脂を取り除く。 <<昆布だし>> ① 水0.5Lに漬けておく。 <<茹で餅きび>> ① 洗って60mlの水に10分程つけておく。 ② ラップをして、電子レンジ600Wで3~4分加熱後10分蒸らし、冷ます。 <<茹でいんげん>> ① 塩茹でして冷水にとる。	<<肉団子の下味>> ① 鹿肉120を粗みじん切りにする。 ※筋膜やスジは取り除く ② ビニール袋に、鹿肉、味噌14、酒12、ナツメグ少々を入れよく揉む。 ③ みじん切りの椎茸、茹で餅きび、卵を加えてよく揉む。 ④ 冷蔵庫で保管する。 <<スライス肉の下味>> ① 鹿肉200を一口大のスライスにする。 ※筋膜やスジは取り除く ② ビニール袋に、鹿肉、味噌18、酒24、みりん12を入れよく揉む。 ③ 片栗粉を入れ更によく揉む。 ④ 冷蔵庫で保管する。	<<ほうとうの仕上げ>> ① 昆布と水を弱火にかけ、沸騰したらポーンブロス1.2Lを入れる。 ② 南瓜、人参を加えて煮る。 ③ 長ねぎ、きのこと類を入れ煮る。 ④ 肉団子のタネを1個13g位に丸めて入れて加熱。火が通ったら引き上げる。 ※南瓜の形を残したい場合は引き上げる。 ⑤ ほうとうを加え煮る。 ⑥ 途中で、スライス肉を加えて火を通す。 ⑦ ほうとうが柔らかくなったら、味噌と先に引き上げておいた肉団子を加えて煮る。 ⑧ 器に盛り、茹でいんげんと小口切りにした長ねぎを添えて、柚子皮を散らしたら出来上がり！
---	---	---

1人当たりの栄養価		7訂食品成分表参考	
熱量	585 kcal	鉄分	5.7 mg
たん白質	33.4 g	亜鉛	4.2 mg
脂質	10.8 g	食物繊維	13.5 g
炭水化物	88.4 g	レチノール当量	497 μg
ナトリウム	1908 mg	ビタミンB1	0.46 mg
塩分相当量	4.8 g	ビタミンD	6.8 μg

アピールポイント
 山梨といえばやっぱり『ほうとう』。既に鹿肉のほうとうはありますが、今までにない鹿肉のほうとうを目指して作りました。
 鹿肉のかみしめる美味しさを残した粗ミンチ肉に、椎茸と餅きびを加えることで、ふわふわでしっとりとした食感を実現しました。(上野原市西原産の餅きびを使用しています)
 スライスした鹿肉には、濃いめの味付けとともに片栗粉を揉み込み、しっとりとした食感でありながら長時間煮込まれた風味を再現しました。
 ポーンブロスは、融点の高い鹿肉の脂肪を丁寧に取り除き口当たり良く、鹿肉と旨味の相乗効果のある昆布だしと合わせて。
 また、山梨はキノコ類も豊富にありますので、鹿肉と相性の良い舞茸、やわらかい鹿肉団子と対照的なコリコリした食感が楽しい黒きくらげ等、盛り沢山

使用しました。(甲州市”きのこハウス柏屋”さんの舞茸と生の黒きくらげを使用しています)
 使う味噌はもちろん、米と麦のあわせ麴の甲州味噌、これもまた鹿肉とベストマッチです。
 栄養価に至っては、低脂肪、高たん白質、そして鉄分、亜鉛他ビタミンB群を多く含む鹿肉と、南瓜やきのこなど野菜たっぷりの組み合わせで言うこと無し！この一皿で、一日に必要な種々のビタミン、ミネラルの約半分(もしくはそれ以上)が摂れてしまうのが驚きです。
 初めてジビエを口にする方に、日ごろから召し上がっている方にも、お子様から高齢の方まで、アスリート、ダイエット中の方...全ての方に召し上がっていただきたい一品です。

所要時間 180分	材料費 883 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