

やまなしジビエ料理コンテスト 応募用紙

ふりがな 氏名	しおじま るり 塩島 るり	市川三郷町
------------	-------------------------	-------



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)	鹿肉(ロース) 200g	ネギ 1/2本
	水溶性片栗粉 20g	油(肉用) 10g	レモンの皮 10g
	レモンの皮 4枚 (5g)	塩(肉用) 2g	★ 砂糖 小さじ1/2
	油 10g	舞茸 100g	★ 塩 小さじ1/3
	塩 0.8g	塩こしょう 0.5g(ひとつまみ)	★ レモン果汁 大さじ1と1/2

作り方	<p>* 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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>5 ライスバンズに舞茸、鹿ソテー、タレを重ねてはさむ。</p> <p>※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。)</p>
-----	---

アピールポイント	<ul style="list-style-type: none"> 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