

～～料理人が伝授するシカ肉料理～～



8.味噌漬け



【材料】

- ・シカ肉 適量
- ・ゴボウ 適量
- ・パプリカ（赤・青） 適量
- ・酒 適量
- ・みりん 適量
- ・砂糖 適量
- ・ショウガ絞り汁 適量
- ・カレー粉 適量

【作り方】

- ① 味噌漬用の味噌を作る（酒・みりん・砂糖・ショウガ絞り汁）。
- ② シカ肉を適当な大きさに包丁し、上記の味噌床に二日間漬ける。
- ③ 取り出し、焼き上げ、上にカレー粉をふりかけるか、小皿に添える。
- ④ 薄切りしたパプリカ、酢漬けのたたきゴボウを添える。

【ポイント】

- ・味噌に漬け過ぎない。焼き過ぎない。

割烹 海さか

静岡市葵区昭和町3-1

TEL:054-250-2685 FAX:054-250-2687

～～料理人が伝授するシカ肉料理～～



8.細切り野菜炒め(チンジャオロース風)



【材料】

- ・シカ肉 適量
- ・ゴボウ 適量
- ・パプリカ(赤・青) 適量
- ・ニンジン 適量
- ・ジャガイモ 適量
- ・ピーマン 適量
- ・シロネギ 適量
- ・酒 適量
- ・醤油 適量
- ・ショウガ 適量
- ・片栗粉 適量
- ・すりごま 適量

【作り方】

- ① シカは細切りにし、酒、醤油、ショウガ汁で下味を付けた後、片栗粉をまぶしておく。
- ② 細切りした野菜、シカ肉を油(揚げ油)で火を通し、上記の下味をつけたタレを調整(水又は出し汁)して、フライパンにて炒め、すりごまを適宜入れ、味をみて仕上げる。

【ポイント】

- ・肉、野菜に火を通し過ぎないこと。

割烹 海さか

静岡市葵区昭和町3-1

TEL:054-250-2685 FAX:054-250-2687

～～料理人が伝授するイノシシ肉料理～～



猪肉の変わり揚げ



【材料】

- ・猪肉
- ・胡椒
- ・小麦粉
- ・生姜
- ・出汁
- ・酒
- ・塩
- ・カレー粉
- ・天婦羅衣
- ・白葱
- ・醤油
- ・青葱

【作り方】

- ① 猪肉を適当な大きさ、厚さに包丁し、塩、胡椒、カレー粉を振り、小麦粉をつけ、薄衣（天婦羅衣）で揚げる。
- ② おろした生姜、みじん切りの白葱を入れたあんを作り（出汁8・みりん1・醤油1・酒0.5）上からかけ、1cmにきった青葱を上にはらす。

【ポイント】

- ・肉を程よい大きさ（一口大）に包丁し、漬けダレ（ウスターソース・酒・醤油・みりん・練辛子）に30分位漬け込み、焼網かフライパンで焼き、人参と葱を細切りしたものを添える。

割烹 海さか

静岡市葵区昭和町3-1

TEL:054-250-2685 FAX:054-250-2687