

～～料理人が伝授するシカ肉料理～～



17.シカ肉の黒胡椒炒め



【材料（2人前）】

- ・シカ肉 一口大にカット80～100g
- ・醤油、塩、コショウ 少々

調味料

- ・醤油 大さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・オイスターソース 少々
- ・ネギ（みじん切り） 少々
- ・ショウガ（みじん切り） 少々
- ・黒コショウ、サラダ油 少々

【作り方】

- ① シカ肉は一口大に切り、醤油・酒・コショウ少々で漬け、下味をつける。
- ② 片栗粉をまぶして多めの油で焼く。
- ③ 調味料を中華鍋に入れ煮込み、途中で肉も入れ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ネギとショウガを上にかけて完成。

【ポイント】

- ・シカ肉は薄めにスライス、食べやすい大きさにカットしましょう。
- ・お好みで季節の野菜を添えるとバランスよくいただけます。



新中国料理ムーラン
浜松市西区
雄踏町宇布見4863-178
TEL,FAX:053-596-3939



～～料理人が伝授するイノシシ肉料理～～



猪肉の柔らか煮



【材料（2～3人前）】

- ・猪肉（ブロック） 400g
- ・水 1ℓ
- ・砂糖 50g
- ・八角 2個
- ・長ねぎ（青い部分） 1本分
- ・片栗粉 適量
- ・飾りに青梗菜、きのこ、きくらげ等
お好みで
- ・紹興酒 200cc
- ・醤油 80g
- ・生姜 適量
- ・シナモン 2本

【作り方】

- ① 猪肉は塊のまま、鍋に入れてひたひたになるくらいの水（分量外）を入れて30分くらい煮る。
- ② 水、紹興酒を入れて火をつける。沸騰してアクを取ったら、砂糖、しょうゆ、しょうが、ねぎ(青い部分)、八角（お茶パックに入れておく）、クッキングペーパーで落とし蓋をし、弱火にする。
- ③ 2時間くらい経ったらねぎと八角を取り出す。
- ④ 煮込んだものを一度しっかりと冷やして、浮いて固まった脂を取り除く。
- ⑤ 再び煮込み、肉はお好みの大きさにカットして、片栗粉でとろみを付ける。

【ポイント】

- ・ごま油を使うものもありますが、今回は使いません。
- ・一度、冷やして、上に浮いた脂を取ることで、脂ぬきのコラーゲンたっぷりのとろとろな猪肉になります。
- ・猪肉は脂が多いところがあるので、とても適した料理だと思います。



新中国料理ムーラン
浜松市西区
雄踏町宇布見4863-178
TEL,FAX:053-596-3939

