

ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門

すんもはん、画像がないぶー



ポイント

高タンパク・低カロリーで、スーパーフードとも言われる鹿肉ですが、蝦夷鹿に負けない鹿児島美味しい鹿肉がポイントです。

一部の人や高級イタリアンレストランだけでなく、家庭料理レベル、鹿児島への旅行者にも楽しんでいただきたいという想いがあります。同時に頭数が増えかかえる問題点の改善など役立つ事ができましたら幸いです。

素材名

鹿の味噌煮こみ

名前
(ニックネーム)

ジビエ 様

所在地 (県名)

鹿児島県

材 料

鹿肉(鹿児島産)
味噌(郷土の麦味噌)
オリーブオイル
砂糖
塩胡椒

A)
りんご すり下ろし
玉ねぎ すり下ろし
しょうが
オリーブオイル

B)
ネギ
人参
里芋
大根
玉ねぎ など野菜

作り方

まず下処理

1. 鹿肉を一口大に切る。
2. Aに肉を入れ、30分以上漬ける。
3. 2を大きめの鍋に入れ、塩胡椒して炒める。
4. カットしたBの野菜を入れて、水をひたひたにいれ、柔らかくなるまで煮る。
5. 柔らかくなったら砂糖と味噌で味付け。