

シカ肉シチュー

塩本 三桜 様 徳島文理大学短期大学部 2年生

▼材料（1人分）

シカもも肉	70g	バター	3g
タマネギ	60g	サラダ油	2g
ジャガイモ	60g	小麦粉	5g
ニンジン	20g	デミグラスソース	20g
ブロッコリー	70g	水	250ml
		ローリエ	少々
		塩	1g

▼作り方

- ① シカもも肉は薄切りにし、3cm幅に切る。
- ② タマネギは半分に割り、5mm幅に切る。ジャガイモニンジンは、一口大に切る
- ③ 鍋を火にかけて熱し、バター、サラダ油を入れ、タマネギをよく炒める。
- ④ ジャガイモ、ニンジン、シカ肉を加えてさらに炒め、小麦粉を振りかける。
- ⑤ ④にローリエ、水、塩を入れてひと煮立ちさせ、デミグラスソースを加えて、弱火にして30分煮込む。
- ⑥ 器に盛り、茹でておいたブロッコリーを飾る。



(受賞者コメント等)

シカ肉が苦手な方には、塩麴に漬けて柔らかく処理したり、ブラウンソースを利用して肉の臭みを抑えると、食べやすくなります。