# やまなしジビエ料理コンテスト　応募用紙

| | |
|---|---|
| ふ り が な　　しゅうどう なほみ<br>氏名<br>**集堂　奈穂美** | **甲府市** |

料理名

## 肉のクリーム煮 with　富士山ほうじ茶ライス

材料(4人分)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 鹿ロース薄切り肉 | 320ｇ | えりんぎ | 2本（60ｇ） | 有塩バター | 30ｇ |
| 玉ねぎ | 120ｇ | しいたけ | 2枚（24ｇ） | 薄力粉 | 30ｇ |
| ニンジン | 80ｇ | しめじ | 60ｇ | 米（山梨県武川米） | 1.5合 |
| にんにく | 1かけ（4ｇ） | むき栗 | 80ｇ | 水 | 330ｃｃ |
| サラダ油 | 小さじ2 | アスパラガス | 2本（50ｇ） | ほうじ茶（山梨県南部産） | 6ｇ |

A（水300ｃｃ、甲州白ワイン　100ｃｃ、
　塩　小さじ1、白こしょう　少々）
B（牛乳　400ｃｃ、
　生クリーム（乳脂肪分42%）100ｃｃ、
　粉チーズ　40ｇ）

作り方

1. 鍋に水220ｃｃを沸騰させ、ほうじ茶を入れて1分煮立たせる。茶こしでこして冷ます。
2. 洗った米に①を入れて普通にご飯を炊く。（水の分量が足らないようなら水をたす）
3. 鹿肉を一口の大きさに切る。鍋に水200ｃｃを入れて沸騰させ、塩少々入れて鹿肉に火を通す。
   ざるに上げて、流水で洗いアクを流す。
4. 玉ねぎはくし形に、ニンジンは半月切り、にんにくはみじん切り。
   しめじは石づちを取り小分け、エリンギは横半分に切ってから手で縦に裂く。しいたけは1／4に切る。
   フライパンにサラダ油、にんにくを入れ玉ねぎを透明になるまで炒める。ニンジンを入れて炒め、
   Aを入れて3分煮る。
   えりんぎ、しいたけ、しめじを入れて2分煮る。
5. 別のフライパンにバターを溶かし、薄力粉を入れてよく混ぜ火を入れる。Bの牛乳を少しづつ加える。
   Bの残りの材料を入れてよく混ぜる。④の野菜、③の肉、むき栗を入れ加熱する。
6. 皿に②のご飯を型に180ｇ入れて抜く。上に粒こしょうを振る。⑤を盛り付け、アスパラを乗せる。

アピールポイント

・ご家庭でフライパンでできるお料理です。
・ほうじ茶は山梨県南部産をおすすめしますが高価格でしたら、普通のほうじ茶で。
・茶色い夏の富士山をイメージして、上に乗せた粒こしょうは、富士山の茶色い石をイメージ。
・鹿肉を下茹でするのは、鹿肉が苦手な方も食べられるように、と、クリーム煮にするのでアクを取り色移りを
　避ける為。
・鹿肉に粒こしょうがピリリと刺激を添えて美味しさアップ。お子様には、粒こしょうは無しで。
・栗を入れるのは、山のもの＝鹿を思う気持ち、です。まったりとしたクリーム煮にほっくりした栗がお口の中で
　とてもやさしい味になります。

| | |
|---|---|
| 所要時間50　分<br><br>・お米を炊飯器で炊く時間がかかります。 | 材料費　約1,460　　円 |

☑「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