

やまなしジビエ料理コンテスト 応募用紙

ふりがな	たかの みつき	甲府市
氏名	高野 美月希	

料理名	鹿肉スンドゥブ	
材料(4人分)	やまなしジビエ 200g ・絹ごし豆腐 2丁 ・鹿肉 200g ・エビ 200g ・えのき 1株 ・ニラ 2束 ・ごま油 大さじ2 (A) { ・水 600ml ・鶏ガラスープの素 小さじ4 ・卵黄(仕上げ用) 2個 ・のり(刻み) 適量 (B) { ・コチュジャン 大さじ3 ・キムチ 大さじ2 ・チーズ 60g	



作り方
<p>・エビは背ワタをとって綺麗に流しておく。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ニラを約3cm幅に切る。えのきは石づきを切りほぐす。豆腐は水気を切り、一口大に崩す。 2. 鹿肉を約3cm角に切る。 3. 中火で温めた鍋にごま油をひき、香りがたったら鹿肉を加え炒める。焼き色が付いたらエビを加え、エビの色が変わるまで炒める。 4. 3に(A)を入れ沸騰させたら、弱火にし(B)、1を加え蓋をし、ニラがしんなりするまで煮込みます。 5. 4を器に盛り付け、チーズ・卵黄・のりを飾って完成。
アピールポイント
<p>鹿肉の臭みを辛いもので煮込んで臭みをなくした。 鹿肉の硬さを煮込み料理にすることでやわらかくなるようにした。 鹿肉は加熱しすぎると硬くなってしまうので、タタキやミンチで炒めた。</p>

所要時間	60分	材料費	1,000 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