

## ～～料理人が伝授するシカ肉料理～～



### 6.シカ肉のメンチカツ、サラダ添え



#### 【材料（4人前）】

- ・タマネギ（中） 1/2個
- ・ニンニク（小） 1片
- ・シカ肉 250g
- ・ブタ挽肉 250g
- ・パン粉
- ・全卵 1/2個
- ・ブラックペッパー
- ・塩 5～6g
- ・キャトルエピス適宜
- ・薄力粉
- ・溶き卵
- ・パン粉

#### 【作り方】

- ① タマネギのみじん切りとニンニクのみじん切りをサラダ油で炒め、粗熱を取る。
- ② シカ肉を5～6mm角に切る。
- ③ ボールに全ての材料を入れて、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる（全体の固さをパン粉で調節し、固めに仕上げる）。
- ④ 上記の合わせ肉80gくらいを丸めて、薄力粉、溶き卵、パン粉を付けて揚げる。もしくは多めのサラダ油で焼く。
- ⑤ 葉物サラダを添える。

#### 【ポイント】

- ・シカ肉は脂分が少ない肉なのでブタ挽肉は脂分の多いものを使う。



レストラン めまんま Bien Manger

静岡市葵区瀬名4丁目9-1

TEL:054-264-2341 FAX:054-264-2341

## ～～料理人が伝授するシカ肉料理～～



### 6.シカ肉のケバブ、秋野菜のソテーを添えて



#### 【材料（4人前）】

- ・タマネギ（中）1／2個
- ・ニンニク（小）1片
- ・シカ肉 250g
- ・ブタ挽肉 250g
- ・パン粉
- ・全卵1／2個
- ・塩5～6g
- ・ブラックペッパー
- ・キャトルエピス適宜
- ・割り箸

#### 【作り方】

- ① タマネギのみじん切りとニンニクのみじん切りをサラダ油で炒め粗熱を取る。
- ② シカ肉を5～6mm角に切る。
- ③ ボールに全ての材料を入れて、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる（全体の固さをパン粉で調節し、固めに仕上げる）。
- ④ 1本の割りばしに合わせた肉を50～60gをくっつけて形を整える。
- ⑤ フライパンで焼き上げ、粒マスタードと野菜のソテーを添える。

#### 【ポイント】

- ・シカ肉は脂分が少ない肉なのでブタ挽肉は脂分の多いものを使う。
- ・ベーコンを巻いて脂分を補ってもよいでしょう。



レストラン めまんま Bien Manger

静岡市葵区瀬名4丁目9-1

TEL:054-264-2341 FAX:054-264-2341