

～～料理人が伝授するシカ肉料理～～



15.黒椒鹿肉(シカの黒胡椒パイアの炒め)



【材料(2人前)】

- ・シカヒレ肉 200g
- ・ブナシメジ 1/2パック
- ・花ニラ 8本
- ・赤パプリカ 1/4個
- ・パイア 1/4個
- ・ネギ薄切り 少量
- ・ショウガ薄切り 少量
- ・ピンクペッパー 少量

【下味調味料】

- ・塩 少量
- ・老酒 大さじ1/2
- ・コショウ 少量
- ・ショウガ汁 小さじ1
- ・卵 少量
- ・片栗粉 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1

【混合調味料】

- ・醤油 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・オスターソース 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・スープ 大さじ3
- ・水溶き片栗粉 大さじ1
- ・ゴマ油 小さじ1
- ・粗引き黒コショウ 小さじ1/2

【作り方】

- ① シカヒレ肉を2ミリの薄切りにして下味調味料で下味をつける。
- ② ブナシメジの石づきを取り、一口大にばらしておく。
- ③ 花ニラを4cm幅に切る。
- ④ 赤パプリカを一口大に切る。
- ⑤ 鍋で中温の油を沸かし、①～④の順番に油通しをする。
- ⑥ ショウガ・ネギを炒め⑤と一口大に切ったパイアを加え、混合調味料を鍋肌から回し入れて炒め合わせる。
- ⑦ ピンクペッパーを散らして仕上げる。

【ポイント】

- ・シカ肉は、高タンパク・低カロリーで体の中から温めてくれる食材です。
- ・薄切りした肉は、卵を加えて下味をつけることと火を通しすぎないことが美味しく仕上げるポイントです。

ホテルクラウンパレス浜松

中国料理 鳳凰

浜松市中区板屋町110-17

TEL:053-454-0632 FAX:053-454-0707

～～料理人が伝授するシカ肉料理～～



15.怪味烤鹿肉(シカのロースト ゴマ汁ソース、温野菜添え)



【材料(2人前)】

- ・シカヒレ肉 200g ・ハクサイ 100g
- ・ターツアイ 100g ・しめじ 1/2パック
- ・ニンジン 50g ・セロリー 50g
- ・シロネギ 1/2本 ・香菜 適量

【下味調味料】

- ・塩、コショウ、酒、ショウガ、ニンニク 少量

【ゴマ汁ソース】

- ・砂糖 大さじ1 1/2 ・酢 大さじ1 1/2
- ・醤油 大さじ2 ・ゴマ油 大さじ1/2
- ・粉山椒 少々 ・ゴマ味噌 大さじ2
- ・紅南乳 小さじ1/2 ・蕪花醬 小さじ1/3
- ・豆板醬 小さじ1/2 ・ラー油 大さじ1/2
- ・ニンニクおろし 小さじ1/2
- ・ショウガおろし 小さじ1

【作り方】

- ① シカヒレ肉に下味調味料で下味をつけ、オーブンの温度を200℃にして約10分焼いて、余熱で火を通します。その後、冷却します。
- ② ターツアイ、しめじ、ニンジン、セロリー、ハクサイを一口大に切ります。
- ③ ②を塩・酒を適量に加えたスープで湯がいた後、水分を取り、皿に盛ります。
- ④ ①を薄切りにして③に盛り、シロネギの干切りと香菜を飾ります。
- ⑤ ゴマ汁ソースを小皿に入れて、料理に添えます。

【ポイント】

- ・低温調理は、肉を柔らかくジューシーに仕上げます。
- ・ゴマ汁ソースは、冷たくしても温かくしても美味しいです。

ホテルクラウンパレス浜松

中国料理 鳳凰

浜松市中区板屋町110-17

TEL:053-454-0632 FAX:053-454-0707

～～料理人が伝授するイノシシ肉料理～～



シャオ イェ ツー ロウ ピン

涮野猪肉片(猪ロース薄切り肉のしゃぶしゃぶ)



【材料】

- ・猪ロース薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 適量
 - ・お好みの野菜・きのこ類 適量
- [白葱、白菜、春雨、人参、ほうれん草、水菜、
椎茸、えのき茸、しめじ、エリンギ など]

スープの食材(※)

唐辛子、ニンニク、生姜、枸杞の実、ナツメ、松の実、山椒など

怪味汁

- | | |
|--------------|--------------------|
| ・砂糖 大さじ 1.5 | ・ニンニクみじん切り 小さじ 0.5 |
| ・醤油 大さじ 2 | ・生姜みじん切り 小さじ 1 |
| ・酢 大さじ 1.5 | ・紅南乳 小さじ 0.5 |
| ・菫花醬 小さじ 1.3 | ・豆瓣醬 小さじ 0.5 |
| ・辣油 小さじ 1.5 | ・胡麻油 小さじ 1.5 |
| ・花椒粉 少々 | ・芝麻醬 適量 |

【作り方】

- ① 猪ロース薄切り肉は、皿に並べる。
- ② 野菜は一口大に切る。きのこは石突きを取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ③ チキンスープに、スープの食材(※)を加える。
- ④ ③のスープに、野菜を入れ、火を通し、猪肉をしゃぶしゃぶ(涮)する。
- ⑤ 怪味汁やポン酢に付けて食す。

【ポイント】

- ・猪肉に火が通り過ぎないようにしましょう。

ホテルクラウンパレス浜松 中国料理 鳳凰
静岡県浜松市中区板屋町110-17
TEL: (053)454-0632 FAX: (053)454-0707

～～料理人が伝授するイノシシ肉料理～～



スワン ニー イェ ッ ピェン

蒜泥野猪片(猪ロース薄切り肉 辛子蒜ソース)



【材料】

- ・猪ロース薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 適量
- ・お好みの野菜(セロリ, 胡瓜 など) 適量
- ・辣油 大さじ 1
- ・辛子蒜ソース (※)
 - 〔 甜醤油 大さじ 2 〕
 - 〔 醤油 大さじ 1 〕
 - 〔 おろしニンニク 大さじ 2 〕

【作り方】

- ① 猪ロース薄切り肉は、湯通しして、ペーパータオルで水分を取り、皿に並べる。
- ② セロリ, 胡瓜は、長い薄切りにして水に入れ、シャキッとさせる。ペーパータオルで水分を取り、①の中央に盛る。
- ③ 辛子蒜ソースの材料 (※) を混ぜ合わせ②に掛け、辣油を最後に掛けて食す。

【ポイント】

- ・猪肉と野菜は、水分をしっかりとふきとりましょう。

ホテルクラウンパレス浜松 中国料理 鳳凰
静岡県浜松市中区板屋町110-17
TEL: (053) 454-0632 FAX: (053) 454-0707

～～料理人が伝授するイノシシ肉料理～～



ス トウ バ イ ツ ロウ

蘇東坡野猪肉(猪肉の角煮 青菜添え)



【材料（2人前）】

- ・猪ブロック肉（ロース肉 または バラ肉） 125g
- ・葉ニンニク(スアンペア) 1束

調味料

- | | | | |
|---------------------------|-------|--------|-----|
| ・醤油 | 10g | ・たまり醤油 | 10g |
| ・砂糖 | 10g | ・老酒 | 50g |
| ・青葱 | 10g | ・生姜 | 10g |
| ・香料（八角茴香, 陳皮, 丁香, 山椒, 桂皮） | あれば適量 | | |

【作り方】

- ① 猪ブロック肉は、ブロックのまま30分ボイルして、3cmの角切りにする。
- ② ①に調味料を加え、ラップをして4時間じっくり蒸す。
- ③ ②が蒸しあがったら、猪肉を器に盛る。
蒸し汁から、青葱、生姜、香料を取り除き、水溶き片栗粉（分量外 適量）で少しとろみをつけ、猪肉の上にかける。
- ④ ざく切りした葉ニンニクを炒め、③に添える。

【ポイント】

- ・ボイルすることで、アクが抜けます。
- ・脂身は柔らかく美味しいので、バラ肉がおすすめです。

ホテルクラウンパレス浜松 中国料理 鳳凰
静岡県浜松市中区板屋町110-17
TEL: (053)454-0632 FAX: (053)454-0707