

## 「ジビエ料理コンテスト」応募シート（記入例1）

1. 料理部門 <small>いずれかに○を してください</small>	家庭料理・給食アイデア料理
2. メイン食材 <small>使用したものに○を してください</small>	シカ・イノシシ
フリガナ	シカニク
3. 料理名	鹿肉のコロッケ
4. ジャンル 位置づけ <small>いずれかに○を してください</small>	和食・洋食・中華・その他( ) 主菜・副菜・主食・その他( )

	材料名	分量
5. 材料 (4人分)	鹿すじ肉	200g
	日本酒	400cc
	塩	2g
	ジャガイモ	5個
	玉ねぎ	1個
	サラダ油	大1
	砂糖	大5
	みりん	大4
	日本酒	大4
	濃口醤油	大4
	小麦粉	100g
	パン粉	200g
	揚げ油	適量
	キャベツ	適量
	材料費 (4人分)	1200円÷4

6. 作り方  <small>具体的な 調理工程</small>	① 鹿肉は水で洗い、30分間水につけて臭みを取る下処理をする。 ② ①の鹿肉を水から茹で、沸騰後5分したら肉を引き上げる。 ③ 圧力鍋に②の肉、日本酒(400cc)、水(400cc)、塩を加え、沸騰した圧力鍋で15分間、圧力をかける。 ④ 鍋にサラダ油をひき、5mm厚の薄切りの玉ねぎをしんなりするまで炒める。 ⑤ 皮をむいて4cm角の乱切りにしたジャガイモを加え、少し炒めたら、③の肉(5mm角に切る)と液体を全て加える。 ⑥ 煮立ったら中火で煮込み灰汁を取る。 ⑦ ジャガイモに竹串が刺さるくらいになれば、調味料を加える。 ⑧ 煮汁が少なくなるまで20分ほど煮る。 ⑨ ⑧の肉じゃがを直径5cmの球にまるめ、バター液(小麦粉と水220gと合わせて作る)とパン粉をつける。 ⑩ 揚げ油で、こんがりとしこまで揚げる。
	調理時間 <b>90分</b>

7. アピール ポイント	<p>家庭で日常的に食べ続けられるように、廉価部位である「鹿すじ肉」を使用しました。</p> <p>個体差にあるシカ肉は臭みがある場合もあります。そういう場合、生肉を水で洗って30分程度水につけて臭みを取り、さらに、下茹でして臭みとアクを取り除きます。この下処理が臭みを取るポイントです。</p> <p>圧力鍋で加熱する際に液体の半量を日本酒にして茹でさらに臭みを取るとともに、加熱後の液体は鹿のだし汁として使用します。また、圧力鍋を使用することで、短時間で柔らかくなり、小さい子供でも老人でもおいしく食べられるようになります。</p> <p>また、高タンパク、低脂肪で、ミネラル成分の多いシカ肉ですが、特に含有量の多い鉄分の吸収を促進するため、ビタミンCを多く含むキャベツを付け合わせにしました。</p>
-----------------	---

8. 仕上り 料理写真	
----------------	---

フリガナ	イノシカ タロウ				
応募者氏名	猪鹿 太郎	性別	男・女	年齢	30歳
職業など <small>いずれかに○を してください</small>	料理人・栄養士 主婦・学生・猟師 その他( )	会社名 学校名 など	レストラン・〇〇〇		
住所・連絡先	〒〇〇〇-〇〇〇〇	TEL	〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇		
	長野県茅野市〇〇-〇	FAX	なし		
		Eメール	〇〇〇〇〇@gmail.com		

※電話・Eメールなどは日中確実に連絡がつくものを明記してください。