

●●● 鹿肉のスパイス蒸し ●●●

船渡 兼市（株式会社 EMTGROUP 代表取締役 SAVATOMY オーナーシェフ）



材 料

鹿肉（ウデ、モモなど）	150g	< B. 鹿肉の下味付け >	
カボチャ	50g	全卵	大さじ 1
辣油	適量	醤油	小さじ 2
ピーナッツ（ロースト砕き）	適量	紹興酒	小さじ 2
青ネギの小口切り	20g	豆板醤	小さじ 2
四川山椒の粉	適量	南乳（豆腐の発酵調味料）	小さじ 1
一味唐辛子	適量	甜面醤	小さじ 1
油	適量	生姜のみじん切り	小さじ 1、1/2
		ニンニクのみじん切り	小さじ 1/3
		葱油	大さじ 1、1/2
< A. 五香米粉 >			
米	1 カップ		
五香粉	小さじ 2		

作り方

1. Aの米を洗い、ザルにあけて表面が乾くまでしばらく置く。鍋に入れて弱火で色づくまで煎る。ミキサーにかけて細かくし、五香粉と混ぜ合わせる。
2. 鹿肉は3mm厚の薄切りにする。Bの全卵～ニンニクのみじん切りを加えて混ぜ合わせる。
五香米粉1を大さじ2～3加えて肉一枚ずつに付くように混ぜ、葱油を加えて更に混ぜる。
3. カボチャは5mm厚のスライスし、揚げるか電子レンジにかけて火を通す。
（目安：電子レンジの場合 500w 1～2分）
4. 器かクッキングシートを敷いた蒸籠に3、2を並べ、強火の蒸し器で10分蒸す。
5. 四川山椒の粉、一味唐辛子、青ネギの小口切りをのせ、煙が出るほど熱した油を大さじ2-3かける。
6. 好みで辣油、ピーナッツなどをかける。