

エゾ鹿肉のキーマカレー



<材料> (4人分)

材料名	分量	備者	材料名	分量	備者
エゾ鹿(ミンチ肉)	225g		クミン	3g	パウダー
玉葱	350g		サラダ油	40g	
人参	200g		バター(無塩)	15g	
ゴボウ	150g		中濃ソース	40cc	
トマト水煮	225g		食塩	6g	
トマトピューレ	100g		砂糖	1g	
レーズン	25g		濃口醤油	10cc	
にんにく	5g		乾燥パセリ	適量	
しょうが	8g		卵黄	4個	
カレー粉	15g		白飯	760g	
コリアンダー	3g	パウダー	フイヨン	20cc	

<作り方>

- 1 玉葱、人参、ごぼう(皮をよく洗う、水に漬けない)、レーズン、にんにく、しょうがを細かくみじん切りにする。レーズンは軽く洗ってから切る。
- 2 鹿ミンチを両面焼き目が付くように焼き、ある程度焼けたらほぐすようにしっかりと炒める。
- 3 玉葱を餡色になるまで炒める(目安:元の重量の約半分になるまで)。
- 4 鍋にサラダ油とバターをいれ、にんにく、しょうがを炒める。香りが出たら人参、ごぼうを炒める。
- 5 4に1のレーズン、ホールトマト、トマトピューレ、2、3、フイヨン、カレー粉を加えて炒め合わせる。
- 6 食塩、砂糖、中濃ソース、濃口醤油で味を調える。

<盛り付け>

- 1 皿に白飯を盛り、キーマカレーを上にかける。乾燥パセリを振りかける。
- 2 キーマカレーの中央を窪ませて、卵黄をのせる。

<ポイント・コツ>

- 鹿肉を炒めるときに焼き目をしっかりつけ香ばしさを出したいので、フライパンに肉を入れたら、最初はあまり触らないようにしましょう!
- 玉ねぎの加熱をする際は、元の分量の約半分ぐらいになるまで加熱すると甘みが強く感じられるようになります。

考案者

北海道三笠高等学校