

エゾ鹿肉の北海道風ラビオリ 鹿とトマトのソース



〈材料〉（4人分）

【ラビオリ】			【ソース】		
材料名	分量	備考	材料名	分量	備考
エゾ鹿バラ肉	120g		オリーブオイル	5g	
白ワイン	50g	A	にんにく	5g	
水	770cc	A	ホールトマト	120g	B
モッツァレラチーズ	30g		白ワイン	30g	B
馬鈴薯（キタアカリ）	60g		鹿出汁	200cc	作り方3参照
塩	1g		タイム（生）	1枝（2g）	
餃子の皮	12枚		ミニトマト	50g	
鹿出汁	75cc	作り方3参照	イタリアンパセリ	5g	
			粉チーズ	5g	

〈作り方〉

【ラビオリ】

- フライパンにオリーブオイルをひいて、強火で鹿バラ肉に両面焼き色を付けるように焼く。
- 圧力鍋に鹿バラ肉、Aを入れて圧力がかけたら弱火で30分間加熱する。
- 自然に圧力が抜けるまで置いておく。ゆで汁は鹿出汁として使う。
- 2の鹿バラ肉を粗めにほぐす。モッツァレラチーズは2mm角程度の粗いみじん切りにする。馬鈴薯はそのまま蒸して皮をむき裏ごしする。
- 4をすべて混ぜ合わせて塩と鹿出汁を加える。軽く混ぜて具にする。
- 餃子の皮に5の具を10g載せて餃子の皮に水を薄く塗り、空気が入らないように半分に折る。具が中心になるように皮の端と端を重ねてくっつける（麦わら帽子のような形）。これを12個作る（1人前3個）。
- お湯が沸いたら1%の塩を加える。6のラビオリを1分間茹でる。

【ソース】

- ミニトマトを湯剥きして2mm程度の角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 〈ラビオリの作り方1〉で使ったフライパンに、オリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを加える。弱火にかける。にんにくからツツツと泡が立って香りがしてきたら鹿出汁を加えて煮詰める。
- 色が少しオレンジ色になり1/3程度の量になるまで煮詰めたら、仕上げにミニトマトとタイムを加える。
- ミニトマトに軽く火が通ってタイムの香りが立ったら、タイムを取り出して滑らかになるまでミキサーにかける。
- 〈ラビオリの作り方6〉で茹で上がったラビオリをソースに落として軽く混ぜ合わせ、ソースを絡める。

〈盛り付け〉

皿に盛り、粉チーズ・みじん切りにしたイタリアンパセリを散らす。

〈ポイント・コツ〉

- ・チーズや馬鈴薯などの北海道食材はエゾ鹿肉との相性が抜群です！
- ・鹿バラの煮汁をラビオリの具とソースに使っているためエゾ鹿肉の旨味をガツンと感じられます。
- ・キタアカリがない場合は男爵芋でも代用できます。〈ソースの作り方4〉では、ソースがラビオリと絡みやすいようにミキサーにかけていますが、ご家庭で難しい場合はそのままでも結構です。

考案者

北海道三笠高等学校