

エゾ鹿の赤ワイン味噌煮



〈材料〉（1人分）

材料名	分量	備考
エゾ鹿(バラ肉)	150g	
生姜	5g	
赤ワイン	90g	A
蜂蜜	40g	A
味噌	50g	A
水	700cc	鹿肉が浸かる程度
小葱	1g	
糸切り唐辛子	0.2g	

〈作り方〉

- 1 鹿肉を2cm角に切り、下茹でする。
- 2 生姜を針生姜にする。
- 3 圧力鍋に1と2、A、水を入れ、火にかける。
- 4 沸騰してから15分加熱し、火を止める。

〈盛り付け〉

- 1 圧が抜けたら器に盛り、小口切りにした小葱を散らす。
- 2 糸切り唐辛子を天盛りする。

〈ポイント・コツ〉

圧力鍋で加熱したあと、汁が多い場合は煮詰めると、煮汁が鹿肉とよく絡みます。

考案者

北海道三笠高等学校