

## エゾ鹿肉のスパイシータコライス



### 〈材料〉（4人分）

材料名	分量	備考	材料名	分量	備考
レタス	40 g		トマトケチャップ	28 g	A
エゾ鹿肉ミンチ	60 g		ウスターソース	13 g	A
サラダ油	10 g		おろしにんにく	1 g	A
玉葱	60 g		塩	1 g	
人参	18 g		アボカド	25 g	
クミン	0.5 g		ミニトマト	2コ	
コリアンダー	0.5 g		温泉卵	1コ	
ナツメグ	0.5 g		ミックスチーズ	10 g	
コンソメスープ	40 g	A	白飯	180 g	

### 〈作り方〉

- 1 玉葱、人参はフードプロセッサーなどで粗目にみじん切りする。（2mm程度）
- 2 フライパンにサラダ油をひき、ナツメグとクミンを混ぜ込んだ鹿肉ミンチを強火で炒める。
- 3 鹿肉の表面に軽く焦げ目がついたら、玉葱と人参を加えて中火にする。
- 4 玉葱がしっとりとしたら、Aとコリアンダーを加えて煮詰め、塩で調味する。
- 5 アボカドは1cm角に角切りに、ミニトマトは4等分に切る。
- 6 温泉卵をつくる（冷蔵庫からだしたもの（5℃程度）を65℃のお湯で30分加熱し、急冷してつくる）。

### 〈盛り付け〉

- 1 器に白飯を盛り、ちぎったレタスをのせ、その上に温めたタコスミートを盛る。
- 2 タコスミートの周りにアボカド、ミニトマトを散らす。
- 3 タコスミートの中央をへこませ、そこに温泉卵を割り落とし、周りにミックスチーズを盛る。

### 〈ポイント・コツ〉

- 鹿肉はどの部位のミンチでも可能です。
- 鹿肉のおいしさが引き立つように3種のスパイスを組み合わせで使用しました。
- アボカドはレシピ分量に対して、レモン汁4gを満遍なくかけて保管すると2～3日程度の保存が可能です。
- タコスミートは冷蔵で6日程度の保存ができます。冷凍の際は真空パックをして2週間程度の保存ができるので、温める際は500wの電子レンジで1分30秒加熱すると美味しくいただけます。

考案者

北海道三笠高等学校