

## エゾ鹿肉のカチャトーラ



### 〈材料〉（4人分）

材料名	分量	備考	材料名	分量	備考
エゾ鹿バラ肉	600g		玉ねぎ	150g	
塩（マリネ用）	9g		人参	60g	
乾燥オレガノ	0.8g		トマト（ホールトマト）	650g（500g）	
オールスパイス	1.2g		ハスカップ（ブルーベリー）	100g	
玉ねぎ	120g		野菜の皮やくず	出た分すべて	
人参	70g		塩	少々	
セロリ	80g		黒胡椒	少々	
ブロッコリー	70g				

### 〈作り方〉

- 1 鹿バラ肉を1人前150gに切り分ける。両面に軽く格子状の切り込みを入れ、塩、乾燥オレガノ、オールスパイスでマリネする。巻くようにして筒状に成形し、タコ糸で縛る。
- 2 成形した鹿バラ肉を適宜脂を除きながら、表面にしっかりと焼き色がつくまで焼く。
- 3 焼いた鹿バラ肉を圧力鍋に入れる。ひたひたになる程度の水を加えて、火にかける。圧力がかかってから15分間加熱する。鹿バラ肉を取り出し、ゆで汁を冷やして脂を取り除く。
- 4 Aの野菜を一口大に切る。玉ねぎ、セロリは2で鹿バラ肉を焼いた際のフライパンを使用し、ソテーする。人参、ブロッコリーは火が通るまで湯がく。Bの野菜を粗みじん切りにする。
- 5 圧力鍋に2で脂を取り除いたゆで汁、鹿バラ肉、粗みじんにしたBの野菜、ラズベリー、お茶用パックに入れた野菜の皮やくずを入れ、火にかける。圧力がかかってから15分間加熱する。
- 6 鹿バラ肉を3つに切り分ける。煮汁は3分の2ほどに煮詰め、塩、胡椒で味を調える。

### 〈盛り付け〉

スキレットに鹿バラ肉、煮汁を盛り、ソテーした玉ねぎとセロリ、湯がいた人参とブロッコリーを盛り付ける。火にかけ、軽く煮立ててから提供する。

### 〈ポイント・コツ〉

- 鹿バラ肉をオレガノ、オールスパイスでマリネし筒状に成形することで臭みを減らし、ボリューム感を出しています。
- 繁殖期前の秋に最もおいしくなると知られている鹿肉に、北海道ならではの秋に収穫されるトマトや道内でのみ栽培されているハスカップを使うことで、酸味が加わり、さっぱりと食べることができます。さらに、それらに含まれているビタミンCが鹿肉に含まれる鉄の吸収を促進するため、栄養的にも相性の良い食材です。
- 野菜を切った際に出る皮やくずも一緒に煮込むことで、無駄なく素材を活用することができ、食品ロスの削減にもつながります。

考案者

北海道三笠高等学校