

やまなしジビエ料理コンテスト 応募用紙

ふりがな きうち あまね 氏名 木内 天音	東京都 国立市
料理名 てっ！ やっこい鹿カツレツ ～クレソンバターを添えて～	
材料(4人分) やまなしジビエ 280g	
カツレツ 鹿肉ロース 280g 塩こうじ 大2 1/2 塩 適量 こしょう 適量 卵 2個	クレソンバター クレソン 60g バター 60g にんにく 3g レモン汁 3g 塩 1.5g
赤ワインドレッシング エキストラバージンオイル 大2 (オリーブオイル) 赤ワインビネガー 大1 塩 3g	サラダ 赤パプリカ 1/4個 黄パプリカ 1/4個 リーフレタス 適量
作り方	
<カツレツ> 下準備:1切れ70g、厚さ1cmぐらいに切る。塩こうじに30分～1時間漬ける。 1. 塩こうじをよくふきとり、塩、こしょうを極少量ふる。 2. 包丁の背で肉を少したたく。 3. 卵をよくとく。 4. 強力粉、卵、パン粉の順番で鹿肉につけていく。 5. フライパンにサラダ油を5mm程度入れて熱する(180℃ぐらい) 6. 鹿肉に格子模様をつける。 7. 模様をついた面が下になるように、フライパンに入れる。 8. 片面が軽く色づいたら裏返す。 9. バターを投入し、スプーンで鹿肉の上に油をまわしかける。 10. 色づいたら取り出し、1分間ほど休ませる。 11. 食べやすい大きさに切りわけける。	<クレソンバター> 1. バターを室温に戻す 2. クレソンをみじん切りにする(細かい方が色鮮やかになる) 3. にんにくをみじん切りにする 4. 室温に戻したバターとレモン汁、塩を混ぜ合わせる 5. 4にクレソン、にんにくを入れ混ぜ合わせる <赤ワインドレッシング> 1. 赤ワインビネガーと塩をボウル内で混ぜる 2. 1にオリーブオイルをたらしながら入れて、泡立て器で混ぜ合わせる。
<サラダ> 1. リーフレタスを洗い、一口大にちぎる。 2. 水につけてシャキッとさせる 3. パプリカを2mm厚の薄切りにする 4. リーフレタスの水気をきる 5. リーフレタス、パプリカを混ぜ合わせ、こんもりとお皿に盛る。 6. ドレッシングをかける	
アピールポイント ・鹿肉は脂肪分が少なく、長時間火にかけるとパサつきやすくなってしまいます。鹿肉を塩こうじに漬けた後に、カツレツにすることで、短時間、なおかつ衣をつけることで、ジューシーさを残して柔らかく仕上げることができます。 ・全国収穫量1位のクレソンを使うことで、山梨県の美味しい野菜を知ってもらえます。カツレツに爽やかなクレソンバターを添えることで、飽きずに食べられ、ワインとも合うと思います。さらにクレソンの持つ辛味成分は、肉の脂肪を消化促進する働きがあります。 ・サラダの赤ワインドレッシングには、山梨県産ぶどうの赤ワインビネガーを使用し、さっぱりと食べられるようにしてあります。まさにジビエ×野菜(クレソン)×果物(赤ワインビネガー)という山梨県の魅力が詰まった一皿になります。	
所要時間 120分	材料費 2,540 円



「やまなしジビエ料理コンテスト」募集要項を熟読・理解の上応募します。
 (↑ チェックを入れてください。)

応募・問合せ先
 〒400-8501 山梨県甲府市丸の内1-6-1 山梨県農政部販売・輸出支援課 国内販売支援担当
 電話番号(直通) 055-223-1603 (FAX)055-223-1599 電子メール nou-han@pref.yamanashi.lg.jp