

鹿すじ肉の煮込み



コツ、ポイント

【シカ肉をおいしく食べるための5か状】

- ①血抜きされた肉を使う
- ②保存中は空気に触れさせない
- ③再冷凍しない
- ④火を通しすぎない
- ⑤個体差の違いを楽しむ

材料

鹿すじ肉	500g
水	1L
砂糖	120g
糸こんにゃく	80g
豆腐	1/2丁
玉ねぎ	1個

レシピ

1. すじ肉はきれいに洗って、水と一緒に圧力鍋に入れ、強火にかけ、圧がかかったら弱火で30分加圧する。
2. そのまま20分ほど置いておく。
3. 水に砂糖、醤油を入れ、煮汁を強火で煮詰める。
4. その鍋に豆腐、糸こんにゃく、玉ねぎなどを入れ、最後にすじ肉を入れ火を通す程度で火を止め完成。

鹿のすじ肉は、こんにゃくや豆腐と相性がいい！
あっさりした鹿肉は、和風の調理がよく合います。