

簡単調理でおいしい鹿肉！

【解凍方法】 ・冷凍の鹿肉を冷蔵庫で一晩～半日かけてじっくり解凍 ・調理の前に常温に戻す これで準備完了！

焼いてみよう！

◇ロースステーキ <フライパンで作る鹿ロースステーキ>



- ① 焼く30分くらい前に冷蔵庫から出し、キッチンペーパーで表面の水気をふき取り、焼く直前に塩コショウをふる（しっかりめ）。
- ② 多めの油（バターを加えるとよりよい）で、表面に焼き色をつける。
- ③ 火を弱め（可能な限りの弱火）、ふたをしてそのまま2分、裏返して3分加熱。
- ④ 粗熱が取れるまで、5分程度休ませる。（肉汁をキープさせるため）



ベリー系ジャムを
つけて北欧風に！



◇バラスライス、ローススライス

そのままふつうに焼肉や生姜焼き、炒めものなどでおいしくいただけます。
（あらかじめ片栗粉をまぶしてから焼くと、よりやわらかく仕上がります。）

こちらのレシピも参考に！

【ジビエト】

玉ネギソースで味わう！ヘルシーな「蝦夷鹿ステーキ丼」

<https://gibierto.jp/article/feature/takeda-bbq/8481/>

煮てみよう！

◇バラスライス、ローススライス<簡単すき煮>



ロース450g・バラ300g・まいたけ400g・しめじ300g
長ネギ3本・市販のすき焼きのタレ・水2ℓ （約7人分）

【調理方法】

全ての具材を細かく切り、水とすき焼きのたれで煮込む。

煮込みすぎても大丈夫。実に簡単！

《ポイント》 お肉は煮込む前サッと湯通しする



もみじ鍋やしゃぶしゃぶ等、お好みでどうぞ。

こちらのレシピも参考に！ オススメレシピ！

【クックパッド（農林水産省）】

エゾシカしゃぶしゃぶ（トマトジュースと焼肉のたれでつくる）

<https://cookpad.com/recipe/4413022>