

14 鹿肉のつみれ味噌鍋

(みなべ町生活研究グループ南部川支部)

【材料】4人分

鹿ミンチ肉	150g	白菜	1/4玉
木綿豆腐	25g	ごぼう	1本
長芋	50g	しいたけ	2枚
生姜	50g	白ネギ	1本
人参	40g	塩、こしょう・片栗粉・味噌・適量	
細ネギ	2本		
だし汁	2.5杯		

【作り方】

- ① だし汁を作っておく。
- ② 生姜、長芋、人参はすりおろしておく。
- ③ 木綿豆腐はよく水切りする。
- ④ 鹿肉ミンチに②、③と細ネギの小口切りを混ぜ、片栗粉、塩、こしょうをふり入れて、よくもみ込み、一口大に丸める。
- ⑤ だし汁に、薄切りにした、ごぼう、しいたけ、白菜と使い残りの材料(生姜以外)を入れ、野菜が煮えたら最後に味噌で味を調える。
- ⑥ 出てきたアクを取り、刻んだ白ネギを入れ、最後に味噌で味を調える。

☆ 工夫した点等

鹿肉の臭みを消すために生姜の量を増量したり、味噌加減をしたところ。