

3 シカ肉の冷しゃぶゆら早生ドレッシング

(由良町生活研究グループ)

【材料】 2人分

		ゆら早生ドレッシング			
シカロース	200g	みかん	1kg	グラニュー糖	大さじ3
土しょうが	1かけ	水	350cc	白みそ	大さじ2
レタス	1~2枚	レモン汁	20cc	煎りゴマ	小さじ2
ミニトマト	6コ	ショウガ汁	20cc	トガラシ	1本
ソフト豆腐	1/2丁	ニンニク	15g	ハチミツ	大さじ1
コーン(冷)	50g	塩	少々	梅酢	小さじ1
		コショウ	少々	酢	小さじ2

【作り方】

- ① 鍋に水とスライスした土しょうがを入れ、沸騰したらシカロース肉を一枚ずつお湯にくぐらせ、氷水に取り、ザルに上げる。
- ② ミニトマトは半分に切り、レタスは洗ってから、手でちぎり水気を切っておく。
- ③ ソフト豆腐は軽く重しをして、水分をとり、さいの目に切っておく。
- ④ 冷凍コーンは熱湯に入れ、ザルに上げておく。
- ⑤ 皿にレタスを敷き、肉を盛りつけ、豆腐、コーン、トマトを飾る。

ゆら早生ドレッシング

- ① みかんは皮をむいてから、水と一緒に鍋に入れ火にかける。
- ② 柔らかくなったら、ミキサー又はフードカッターにかけて、すりつぶす。
- ③ 鍋に戻し、砂糖・白みそ・レモン汁を入れて煮る。
- ④ そこに、ショウガ汁とすり下ろしたニンニクを入れる。
- ⑤ 梅酢・酢を入れ、さらに煮込む。
- ⑥ ハチミツを入れたら、続いて煎りゴマ・トガラシをいれ、塩・コショウで味を調える。
- ⑦ そのまま冷まして、ドレッシングとして使う。

☆ショウガ湯に1枚ずつお肉をくぐらせるのがコツです。