

## 5 シカ肉の冷パスタ

(由良町生活研究グループ)

### 【材料】 2人前

シカモモ肉	100g	ゴーヤドレッシング	
梅酢		ゴーヤ	1/4本
塩こうじ	小さじ1	バナナ	1/2本
キャベツ	4~6枚	牛乳	15cc
ニンジン	1/2本	塩	
スパゲッティー	180g	コショウ	
オリーブ油	大さじ3		
酢	大さじ1		
砂糖	小さじ1		
塩	小さじ1/2		
コショウ			

### 【作り方】

- ① シカモモ肉は観音開きにして、梅酢をふりかけ、流水で洗って水気を拭き取り、塩こうじをぬり、10分おいてから蒸し器で蒸す。  
竹串を刺して、透明な汁が出れば、粗熱を取ってから、細かく裂く。  
(柔らかくなっているので、手で裂くことが出来る。)
- ② キャベツは少し細かいザク切り、ニンジンは薄く切ってから、スパゲッティーをゆがく前のお湯でゆがく。
- ③ 野菜を湯がいたお湯で、スパゲッティーを茹でる。
- ④ ボールに調味料を合わせ、シカモモ肉と茹でた野菜・スパゲッティーを入れ、和える。
- ⑤ 器に盛りつけ、ゴーヤドレッシングをかけて食べる。