

8 酢鹿

(印南町生活・営農改善グループ)

【 材 料 】

		A		
鹿肉	300g		砂糖	大さじ6
ミニトマト	10ヶ		酢	大さじ4
ピーマン	3ヶ		しょうゆ	大さじ
シイタケ	4枚		梅干し	大さじ1
しょうが	1かけ		ミニトマトすりおろし	大さじ4
スープ	150cc	B		
かたくり粉	大さじ1.5		酒	大さじ1
米粉	適量		梅酢	大さじ1
ゴマ油	小さじ2			

【 作 り 方 】

- ① しょうがは千切り、ピーマン、シイタケは乱切り、ミニトマトは半分に切っておく。
- ② 鹿肉は適当に切り、Bで手でよく揉み、3分位おく。
- ③ ②の肉に米粉をまぶし、きつね色に揚げる。
- ④ 中華鍋にラードを熱し、ピーマン、シイタケを炒めて、スープを加える。
- ⑤ スープが煮立てば、Aで味をつけ、しばらく煮て、③の揚げて肉を加える。再び、煮立ってきたらミニトマト（※1）も加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
とろみがついたら、しょうがも加え、最後にゴマ油を加える。

※1 ミニトマトは形を崩さないように！