

鹿肉のミートソース

作り方

調理時間 〈目安〉60分

材料（4人前）

材料名	分量
鹿ひき肉 (モモ肉or スネ肉)	300g
人参	1/2本(60g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
セロリ	1/2本(60g)
エリンギ	2本
ホールトマト	1缶(400cc)
赤ワイン	50ml
オリーブオイル	大さじ1
塩・胡椒	少々
麦味噌	大さじ1
スパゲッティ	320g
塩	茹で湯の1%
バター	20g
パルミジャーノ	大さじ4
パセリ	少々

1. 人参、セロリ、玉ねぎはすべてみじん切りにする。
2. 深鍋にオリーブオイルを入れ、1の野菜を入れて塩を降り、5分ほど置いてから火にかけ、全体が色づき始め、いい香りが立ってくるまでじっくり炒める。
3. 挽肉を加え、肉と野菜の上下をひっくり返したら、強火で肉に焼き色をつけるつもりで極力いじらずに焼く。***混ぜすぎない**
4. 美味しそうな匂いがしてきたら、肉の上下を返す。その後も肉はほぐす程度にして、焼くような気持ちで炒める。***鍋の周囲が色づいてくるがソースの旨味となるのでこそげ落としながら炒める。**
5. 肉の色が変わったら赤ワインを加える。鍋を時々揺すりながら一気に水分を飛ばす。
6. ホールトマトと麦味噌を加え、ホールトマトを崩しながら沸騰するまで強火、その後は表面に泡がポコリポコリと浮かぶ程度の火加減で煮る。
7. 鍋底を時々混ぜながら、30分～40分程煮て塩、こしょうで味を整え、そのまま室温で冷ます。
***すぐに使えますが、一晩寝かせた方が味が馴染んで美味しくなります**
8. 深めの鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩分濃度が1%となるように塩を加え、スパゲティを茹でる。
9. 鍋に7のソースを入れて弱火で温める。ソースが硬い場合は少量の水を加えて伸ばす。
***一人当たりソース150ml。**
10. 茹で上がったスパゲティを入れ、バター、パルミジャーノチーズを加えてよく和える。
11. 皿に盛り付け、好みでパセリを散らして完成

***ピザやラザニア、オムレツなどにもアレンジできます♪**

アピールポイント

脂質の少ない鹿肉を香味野菜と合わせて煮込み、ミートソースにしました。
コクを出すために隠し味に麦味噌を加えています。
ダイエット中の方やアスリートにオススメのレシピです。
たくさん仕込んでおいて冷凍保存も可能です。

