

# 鹿肉のサラダ (シカニクノサラダ)

## 材料(4人前)

材料名	分量
鹿肉	200g
水菜	1束
レタス	1個
柚子など季節のもの	お好み
ドレッシング	適量

## 〈用意するもの〉

大きめの鍋  
ザル  
ペーパー

## 作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かして火を止め、80℃まで冷ます。
- ②鹿肉を5～6mm厚にカットする。  
※肉の繊維を断つように切る。
- ③80℃になった湯にカットした肉を投入し、かき混ぜて75℃になるようにし、1.5～2分置く。
- ④鍋ごとシンクに持っていき、ちょろちょろと水を入れ水の中で冷ます。  
水がきれいになるまでさらし、ザルに上げてペーパーで水気を取る。
- ⑤水菜4～5cm、レタスをちぎり、器に盛る。
- ⑥お好みのドレッシングをかけて、柚子皮のきざみを散らして出来上がり。  
※鹿肉は低温調理することで柔らかく美味しくなります。  
※低温ボイルした鹿肉を細く刻んで、大葉、ウズラの卵をのせて甘口しょうゆをかけると鹿肉ユッケ風。



ポイント

★ドレッシングを変えることで洋風、中華風、和風などいろいろ楽しめます。(NH)