

【シカツケ（四角い鹿肉コロツケ）】

レシピ考案者：里山ねっと・あやべ さん

材料（10個分）

ジャガイモ	600g
鹿肉（ミンチ）	100g
玉ねぎ	80g
みそ（小畑みそ）	20g
砂糖	15g
塩コショウ	適量
サラダ油（炒め用）	適量
パン粉（粗め）	適量
小麦粉	適量
卵	2個
サラダ油（揚げ用）	適量
キャベツ、レタス、トマト等	適量

【作り方】

- 1 ジャガイモは皮をむいて4~6等分程度に切る。鍋に入れ浸る程度に水を入れ、塩を一つまみ程入る。
中火にかけて沸騰したら火を弱め10分程を目安に茹でる。
- 2 玉ねぎをみじん切りにして、サラダ油で炒める。
- 3 途中、ジャガイモのゆで加減を見て、大きめのジャガイモに竹串がすっと刺さるくらいまで火が通れば、ざる上げする。
水気を切り、表面の水気も飛ばすまで放置。
- 4 玉ねぎは色が軽くなったら火を弱め、合計8~10分ほど炒め、キツネ色に近いくらいになるまでじっくり炒める。
- 5 少し油をたして鹿肉ミンチを加え、少し火を強めて炒め合わせる。
鹿肉ミンチがダマにならないようにヘラでほぐしながら炒め、色が変わるまでしっかり火を通す。
最後に味噌と砂糖、塩コショウを加えたら均一に混ぜ炒め、火を止める。

- 6 ジャガイモは水気がしっかり切れていることを確認し、もし水気が残っているなら手鍋等から煎りして水気を飛ばす。
スプーンやマッシャーなどで、好みの加減にジャガイモをつぶす。
- 7 潰したジャガイモを粗熱の取れた鹿肉ミンチと玉ねぎの入ったフライパンに移し、ヘラなどを使って良く混ぜ合わせる。もし味が薄ければ塩、コショウを足して調整する。
- 8 コロッケのタネをフライパン上にならして 10 等分にする。販売用は四角い形を使用して成形しますが、ご家庭ではフライ返しなどを使用して厚みをつけた長方形にしてみてください。
- 9 成形したコロッケネタを小麦粉→卵→パン粉の順につけて揚げていきますが、揚げ油は 170℃程度にして 3 分程じっくりこんがりと色を付ける
- 10 キャベツやレタス、トマト等のサラダと一緒に盛り付けたら完成