

イノシシの柳川煮

イノシシノヤナガワニ

材料（4人前）

材料名	分量
イノシシ肉スライス	160g
ごぼう	160g
三つ葉	8本
卵	4個
●味付け	
だし汁	1・1/2カップ
濃口醤油	大さじ3
みりん	大さじ4・1/2

※好みで粉山椒または七味

作り方

調理時間 〈目安〉25分

- 1 ごぼうは皮をこそげ取り、ささがきにして、水にさらします。（1回水をかえます。）
- 2 三つ葉は3～4cm長さに切ります。
- 3 イノシシ肉は食べやすい大きさに切ります。
- 4 卵は器に割り入れ、軽く溶きほぐします。
- 5 小鍋に湯を沸かし、ごぼうを茹でアクをとり、ザルにあげます。
- 6 別の鍋にだし汁を入れ、沸いてきたら醤油・みりん味付けをし、ごぼうを加えます。
- 7 煮立ってきたら、イノシシ肉を加えます。ほぐしながら中火で4分程度加熱しアクを取ります。肉の色が変わり、全体が縮れてきたら、溶き卵を流し入れ、半熟状にします。
- 8 器に盛り付け、三つ葉を散らし、好みで粉山椒または七味を添えて出来上がりです。

アピールポイント

ごぼうの風味とイノシシ肉の旨味・脂身の甘味がよく合います。栄養豊富なイノシシ肉にごぼうを加え、食物繊維を摂取できます。家庭でつくりやすい簡単なレシピです。できたての熱々がおいしいです。好みで卵の量を増やして、丼にもできる応用のきくレシピです。

