

ガラシヤの里の恵み ～鹿バラ寿司～

材料 (4人前)

材料名	分量
● 酢飯	
ご飯	4合
① 酢	大さじ12
砂糖	小さじ4
塩	小さじ2
● そぼろ	
鹿肉	400g
生姜	適量
② 砂糖	大さじ4
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
● 煮物	
椎茸	4個
かんぴょう	90g
③ 砂糖	大さじ4
醤油	大さじ2
酒	大さじ2
白だし	大さじ1
水	1/2カップ
● 薄焼き卵	
卵	1個
④(白だし)	小さじ1
● かまぼこ	
かまぼこ	1本
⑤(酒)	小さじ1
白だし	小さじ1
● 添えるもの	
グリーンピース	適量

作り方

調理時間 〈目安〉45分

・①を混ぜた物を少し硬めに炊いたご飯4合に混ぜます。

・一口サイズに切った鹿肉をフードプロセッサーに入れミンチにします。鹿肉の部位によって肉の硬さが変わってきますが、マグロのたたきぐらいが目安です。

※細かくしすぎるとペースト状になるので注意！

そして②をあらかじめ混ぜた物を鹿肉と混ぜ、フライパンで強火でしっかり混ぜながら炒めます。

※肉がミンチ状なのでただ炒めるとハンバーグみたいになってしまうので細くなるように炒めます。

肉から油がたくさん出てきますが無くなるまでしっかり加熱してください。肉汁が無くなったら中火にしてこまめに混ぜます。

※焦がさないよう注意！

・干し椎茸とかんぴょうは料理を始める前にあらかじめ水につけて戻して水分を取ってから使ってください。水で戻したかんぴょうは一口サイズに切っておきます。

薄くスライスした椎茸、かんぴょうと③を鍋に入れ、水分がなくなるまで煮込みます。鍋は小さいほうが椎茸とかんぴょうが③につかりやすくなるのでお勧めです。

・卵に④を入れて混ぜます。フライパンに油をひき、卵を薄く伸ばしながら中火で加熱して薄焼き卵を作ります。冷めたら細く切り錦糸卵を作ります。

・かまぼこは細かく切って⑤の調味料と耐熱ボウルに入れてレンジで2分加熱します。冷めてから半分を酢飯に混ぜておきます。

・すべての具材が冷めたらお皿に酢飯の形を整えて具材を盛り付けます。盛り付け順は、酢飯、煮物、そぼろ、薄焼き卵、かまぼこ、グリーンピースで完成です。

アピールポイント

丹後の郷土料理である丹後のばら寿司をアレンジしてみました。鯖のそぼろを鹿肉のミンチにして酢飯に合うようにし食感も食べやすく美味しくなるように工夫しました。丹後を代表する郷土料理と鹿肉とのコラボを楽しんでほしいと思います。

