

シカツケ(シカクイシカニクコロツケ)

シカツケ (四角い鹿肉コロツケ)

材料 (10個分)

材料名	分量
ジャガイモ	7個 (約600g)
鹿肉 (ミンチ)	100g
玉ねぎ	半玉 (約80g)
みそ (小畑みそ)	大さじ1
砂糖	大さじ1.5
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 (揚用)	適量
キャベツ、トマト等	適量

作り方

調理時間 〈目安50分〉

- 1 ジャガイモは皮をむいて4~6等分程度に切る。鍋にジャガイモが浸る程度に水を入れ、塩を一つまみ程入れ中火にかける。沸騰したら火を弱め10分程茹でる。
- 2 大きめのジャガイモに竹串がずっと刺さるくらいまで火が通れば、ざる上げする。表面の水気が飛ぶまで置きます。
- 3 玉ねぎをみじん切りにして、サラダ油で炒め、軽く色づいたら火を弱め、8~10分ほどキツネ色になるまで炒める。
- 4 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しっかり炒める。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。
- 5 ジャガイモは水気がしっかり切れていることを確認し、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。
- 6 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。
- 7 タネをフライパン上にならして10等分にする。フライ返しなどを使用して厚みをつけた長方形に成形する。
- 8 成形したタネを小麦粉→卵→パン粉の順につけて170℃程度の油で3分程揚げる。
- 9 キャベツやトマト等と一緒に盛り付けたら完成。

アピールポイント

鹿肉はヘルシーですのでたっぷり入れてお楽しみください。
タネは冷凍保存でき、お弁当にも最適なレシピです。

