

# 刺激的な鹿せいろ

## 材料（4人前）

材料費(目安) 2500円

材料名	分量
そば 4束	4束
鹿肉(ロース)	400g
長ネギ 4本	4本
しめじ	1株
えりんぎ	2本
えのき	1株
すだち	3個
砂糖	大さじ3
めんつゆ(つけ)	1000cc
こしょう(粉末)	お好み
かつお節	2パック

## 作り方

調理時間(目安) 50分

### 【つゆ】

- ①長ネギは4cm程度の輪切りにし、切れ込みを3箇所入れる。
- ②きのこ類は石突を取り、食べやすい大きさに分ける。
- ③鹿肉は繊維に垂直になるように一口大に切り分け、砂糖をまぶしてしばらく漬け置く。(出たドリップは拭き取ります。)
- ④つゆを作る鍋で長ネギの両面を焼き、焼き目がついたらつゆ、きのこ類を入れ、火をつける。
- ⑤沸騰したら鹿肉を入れて、弱火で1分加熱したあと、火を切ってふたをし、3分ほど蒸らす。
- ⑥すだちを切り、つゆに盛り付ける。

### 【そば・猪口】

- ①そばを茹で、茹であがったら冷水でぬめりを取って盛り付ける。
- ②かつお節をレンジで1分加熱してから手で粉々にする。
- ③そば猪口に②のかつお節と多めのこしょうを入れる。

## アピールポイント

低温調理はコツや技術が必要ですが、小さく切り分けること、加熱のタイミングを簡単にすることで、鹿肉の歯ごたえの良さとうまみを逃がさないよう工夫しました。

