~ホクホク ミートパイ~

材料名	数量
鹿・猪挽肉	120g
玉葱	1/2個
ピーマン	2個
なす	1本
ジャガイモ	1/2個
ニンニク	1片
塩・胡椒	適量
ナツメグ	少々
ケチャップ	大匙1.5
ソース	大匙1.5
醤油	大匙1
白ワイン	100ml
パイシート	10枚
$(10 \text{cm} \times 7 \text{cm})$	
蚵	1個
パセリ	



作り方
①玉葱、ピーマンはみじん切りにする。
なすは賽の目に切り、ジャガイモは1cm角に切り
柔らかくなるまで茹でて、ザルに上げておく。
②玉葱を炒め、ニンニク 挽肉 ピーマン、なすを入れ
よく炒めたら、ジャガイモを入れる。
③白ワイン、ソース、ケチャップ、醤油、塩、胡椒、ナツメグ
を加え、軽く炒めたら蓋をして10分程煮込む。
⑤パイシート(厚さ3mm×横10cm×縦7cm)に③をのせ
上からもう一枚パイシートをのせて周りを合わせる。
パイの表面に卵黄を塗り、切り込みを入れる。
⑥200℃~220℃で15分~20分程焼く。
(焼き色を見ながら焼く)
⑦パイを斜めに半分にカットし紙で包む

~猪肉と地元野菜の炒め レタス包み~

材料名	数量
猪肉(ミンチ)	100g
干し椎茸	2枚
セロリ	1本
松の実	10g
玉ねぎ	1/2個
生姜	少々
ヤングコーン	$1 \mathrm{p/c}$
ピーマン	2個
なす	1個
レタス	1玉
ビーフン	適量
(肉下味)	
塩、胡椒	
全卵	1/2個分
酒	小匙1
上 片栗粉	適量
7 1 210/123	VG 1 2
(味付け)	
塩	
胡椒	
砂糖	小匙1
醤油	小匙1
オイスターソース	小匙1
中華スープ	大匙1
胡麻油	適量
HATALI-THE	7 <u>G</u> <u>=</u> 2



作り方
①ミンチにした猪肉に塩・胡椒・酒・全卵
胡麻油・片栗粉で下味をつける。
②野菜はそれぞれサイコロ状に切り、生姜はみじん切り
松の実はボイルし、フライパンで煎る。
③ビーフンは油で揚げておき、レタスは手の平サイズ
にカットしておく。
④鍋を温め、①を入れ表面にしっかりと焼き色を付け
_ 反対の面も同様に焼く。
焼き色がついたら肉をほぐしていき、カットした
野菜を入れて炒める。
⑤塩、胡椒、酒、砂糖、醤油、オイスターソース、スープ
で味をつけ、仕上げに胡麻油を入れる。
⑥皿に揚げたビーフンをのせて、⑤を盛り付ける。
別皿にレタスを添えて提供する。

~鹿肉のしゃぶしゃぶ 胡麻ソース

材料名	数量
鹿ローススライス	200 g
なす	1/2本
万能葱	1/2東
もやし	1p/c
豆乳	200m1
水	300m1
粉山椒	適量
A	
「練り胡麻	大匙2
醤油	大匙2
砂糖	大匙1.5
酢	小匙1
(中華スープ)	(大匙1)
胡麻油	小匙1
ニンニク油	小匙1
豆板醬	少々
1	1



	作	り	方		
①なすを1cmの幅に	輪切り	にスライ	イスする	°	
②肉をチルドの状態	で薄く	スライン	スする。		
③もやしは両サイド	を取り	余きボイ	ハレし、(②は豆乳	L水で
ボイルする。					
④①をフライパンに	油をい	れ焼く。			
⑤鹿肉でモヤシ、万	能葱を	を巻く。			
⑥Aの調味料を混せ	<u> </u>	-スを作	る。		
⑦皿に④をのせ、そ	<u>の上に</u>	<u> (5)をの</u>)せ		
上からソースをか	<u>ける。</u>				
⑧粉山椒を上からか	<u>いける。</u>				