～ロールキャベツ～

8個分

合挽き肉（猪、鹿）		200g
キャベツ		8枚
玉葱		1個
人参		1/4個
卵		1個
生パン粉		15ｇ
牛乳		50g
赤ワイン		少々
ナツメグ		少々
A		
トマトピューレ		60g
ケチャップ		60g
ブイヨン		250ml
網脂		2枚
パセリ		適量

作 り 方
①　玉葱・人参はみじん切りにし、よく炒める。
牛乳にパン粉を入れて浸しておき、挽肉と野菜
調味料を入れてよく混ぜタネを作り、4つに分ける。
②　キャベツは芯を抜き1枚ずつめくりボイルして
水気をしっかりと取る。
③　①を②で巻き、Aで煮込む。
④　③を網脂で巻き、バターで焼き煮込んだ汁を
入れて一度沸かし濃度をつける。
⑤　④にバターを入れて③にかける。

～シカ肉のマリネステーキ～

材　料　名		数 量
シカ肉(ロース)スライス		320g
生姜	A	大匙2
蜂蜜	A	大匙2
薄口しょうゆ	A	大匙2
酒	A	大匙1
じゃがいも		300g
ブロッコリー		1株
固形ブイヨン	B	1/2個
バター	B	15g
水	B	40ml
イタリアンパセリ		少々
サラダ油		適量
胡椒		適量

作　り　方
① カッコAでマリネ液を作っておく。
② シカ肉を1に30分漬け込む。
③ じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。ブロッコリーは房取りしておく。
④ 鍋にカッコBを入れて火にかけブイヨンを作っておく。
⑤ じゃがいもとブロッコリーを茹でて、火が入ったらザルにとり4に一緒に入れて、調味する。
⑥ フライパンにサラダ油を敷き加熱して、マリネしておいたシカ肉に胡椒をふり、色よく焼く。
⑦ 5の野菜とシカ肉を盛り付けて、イタリアンパセリを散らす。

～猪ニラまんじゅう～

20個分

材料名		数量
猪挽肉		250g
冬筍		40g
背脂		15g
ニラ		1/2束
A		
塩		3g
チキンパウダー		3g
砂糖		10g
胡椒		少々
胡麻油		5g
ラード		20g
在来粉		60g
糯米粉		20g
片栗粉		40g
熱湯		120ml
ラード		4g

作　り　方
①　猪挽肉、冬筍、背脂を合わせて練る。
次に胡麻油、ラードを入れてよく混ぜ、最後にAの
調味料を入れてよく練り合わせる。
②　①にカットしたニラを加えよく混ぜる。
③　冷蔵庫で20～30分寝かす。
④　在来粉、糯米粉、片栗粉をボールに合わせておく。
⑤　④に熱湯を少しずつ入れ、よく混ぜ合わせる。
合わさったら、ラードを入れてよく練る。
⑥　生地を麺棒に糯米粉で打ち粉をしながら丸くのばし、
②を生地で包み込む。
⑦　4分蒸したら、冷めてから両面を鉄鍋で焼き仕上げる。

～猪と白菜の重ね蒸し～

5名分

材料名		数量
猪肉（スライス）		200g
白菜		400g
占地		1/2P
エノキ茸		1/4P
茹で汁		
A 昆布出汁		1200ml
A 酒		30ml
A 薄口醤油		30ml
A 塩		少々
片栗粉		適量
割ポン酢		
ポン酢		100ml
出汁		50ml
大根卸し		適量
一味唐辛子		少々
浅葱		適量

作　り　方
① 白菜は、１枚づつばらしておく。
② 占地は、根本の部分を切りばらす。
エノキ茸は、根元の部分を切り３センチ幅に
切っておく。
③ Ａの茹で汁で、白菜、占地、エノキ茸を茹でて
ざるに揚げ、塩を振っておく。
④ 野菜を茹でた茹で汁で、猪肉を茹でる。
冷めた猪肉に片栗粉をまぶし白菜を
多めにして、交互に重ねていく。
⑤ ④を強火で10分蒸す。
適当に切り分け、茸と共に器に盛り、
割ポン酢をかけて、もみじ卸しと、刻み葱を
添える。