猪挽肉と茄子の
セルクル詰め

材料		数量
玉葱		1個
人参		1/2本
黄パプリカ		1/2個
ズッキーニ		1 本
エリンギ		100g
茄子		5本
ニンニク		1片
鷹の爪		1本
トマトピューレ		200g
塩・胡椒		適量
イタリアンパセリ		5本
猪肉(モモ)		150g
マッシュルーム		50g
米		30g
フォン・ド・ヴォ―		100ml
卵		1/2個

作り方
＜ラタトゥイユ＞
①各野菜は角切りにし、鍋にオリーブオイル、ニンニク
鷹の爪、を入れて香りを出し、野菜とトマトピューレを
加えて煮込む。
＜ファルス＞
①茄子を半分にし、果肉の部分に切れ目を入れ、多目
の油で両面を焼く。
皮を残し、中身をくり抜き刻んでおく。
②玉葱とニンニクのみじん切りをオリーブオイルで炒め
マッシュルームのみじん切りを加え炒める。
挽肉、茄子の刻んだ物を加え更に炒める。
洗った米、クミンを加え、フォン・ド・ヴォ―を入れて
米が柔らかくなるまで煮る
煮えたら冷まし卵黄を加える。
③茄子の皮をセルクルの型に敷き③を詰め、バターを
塗ったアルミホイルをかぶせ180℃のオーブンで焼く。
④皿にラタトゥイユを盛り、その上に③をのせ周りに
イタリアンパセリを添える。

鹿肉のスパイス丼

材料		数量
鹿肉		300g
玉葱		1.5個
トマト		3個
レタス		1/2個
ミョウガ		3個
ニンニク		1片
三つ葉		1束
米		450g
ケチャップ		
塩		
チリパウダー		
ジンジャーパウダー		
ナツメグ		
カエンペッパー		
クミンパウダー		
ブラックペッパー		
ガラムマサラ		

作り方
①鹿肉はスライス、ニンニク・玉葱はみじん切りにする。
トマトは1㎝角に切り、レタスは千切り、ミョウガは薄切りにする。
②フライパンに油を熱し玉葱、ニンニクを加えしんなりするまで炒めたら、トマトと塩を加え軽く煮詰める。
③②に猪肉、塩、胡椒、ナツメグを加え煮込む。
④調味料を入れて味を調え汁気がなくなるまで煮込む。
⑤丼に米、レタス、をのせ、④をのせ三つ葉とミョウガをのせる。
(温泉卵やチーズなどをのせても良い)

包み焼き味噌煮込みハンバーグ

材料		数量
猪肉モモ（ミンチ）		250g
玉葱		1/2個
人参		1/2個
しめじ		100g
椎茸		5枚
ピーマン		1/2個
豆乳		50ml
卵		1/2個
パン粉		40g
味噌		小匙1.5
トマトピューレ		250g
赤ワイン		75ml
八丁味噌		小匙1.5
ローリエ		1枚
砂糖		大匙1
ナツメグ		適量
出汁		200ml

作り方
①猪挽肉にナツメグを入れて混ぜておく。
②玉葱のみじん切りをよく炒めたら、①に混ぜ卵、豆乳
パン粉、塩、胡椒を入れて混ぜる。
③②を適当な大きさに形作る。
④玉葱のみじん切りを炒め、トマトピューレ、赤ワイン
ローリエを入れて煮込む。
ローリエを取り出し、味噌、砂糖を入れて煮込む。
⑤ピーマン、人参を輪切りにし、椎茸は半分に切る。
⑥アルミホイルにバターを塗り、③、野菜、ソース
出汁を入れて包む。
⑦200℃のオーブンで15分焼く。

猪肉のドテール煮込み

材料		数量
猪ロース		300g
ビール		300ml
玉葱		1/2個
人参		1/2本
大根		1/2本
長ネギ		1本
八丁味噌		30g
ローリエ		1枚
トマトピューレ		10g
デミグラスソース		15g
ヨーグルト		
赤味噌		各適量
粉チーズ		
山椒（粉）		
生姜(おろし汁)		
木の芽		

作り方
①事前に猪肉をヨーグルトと赤味噌を合わせたものにつけておく。
②人参、玉葱は薄切りにし、大根は10㎝幅に切り半分に割り、葱も同様の長さに切る。
③野菜が浸るまで水を入れて沸かす。
④ビールを一度沸かしておき、猪肉を入れて煮込む。
⑤③の大根以外をミキサーにかけ、大根は中をくり抜く。
⑥ミキサーにかけた野菜と塩、胡椒、生姜汁、デミグラス味噌でドテに仕上げる。
⑦皿に盛り⑥にトマトピュレを入れてソースにする。

鹿肉のポテトサラダ仕立て

材料		数量
鹿肉		150 g
ジャガイモ		3個
人参		1/2本
玉葱		1個
キュウリ		1本
ミックスリーフ		1p/c
生クリーム		30ml
ジャガイモ		3個
ミックスリーフ		1p/c
生クリーム		30ml
マヨネーズ		50g
プチトマト		5個
塩・胡椒		
パセリ		1枝
(漬け込み液)		
水		180ml
塩		50g
醤油		10g
砂糖		8g
人参		
玉葱		
セロリ		
クローブ		
ローリエ		
黒胡椒		

作り方
①鹿肉を漬け込み液につけて2～3日おく。
②①を流水で1時間ほどさらす。
圧力鍋に肉を入れて、浸る程度の水を入れて火にかけ
蒸気が出てきたら弱火にして10分蒸す。
蒸気を抜き肉が熱いうちにフォークで肉をほぐす。
③ジャガイモは皮付きのまま、水から茹でて荒目につぶす。
ボイルした人参、塩もみした玉葱、キュウリのスライス
塩、胡椒、マヨネーズ、①を入れる。
④パセリはみじん切りにする。
⑤マヨネーズに生クリーム・白ワインビネガー
塩、胡椒で味を調え④を加える。
⑥皿に③盛りミックスリーフ、プチトマト、ソースで
仕上げる。

猪じゃがコロッケ

材料		数量
猪ロース肉		150g
玉葱		160g
人参		100g
ジャガイモ		360g
糸こんにゃく		1/2パック
ニンニク		1片
生姜		10g
牛蒡		1本
鷹の爪		1本
A		
水		160ml
酒		大匙2
醤油		小匙3
砂糖		小匙2
味醂		大匙1
B		
出汁		500ml
酒		80ml
砂糖		大匙1
味醂		大匙2
醤油		90ml
小麦粉		
卵		
パン粉		
キャベツ		1/4個
カイワレ		1p/c
グリーンレタス		1/4束
トマト		1/2個
ウズラの卵		

作り方
①猪肉をニンニク、ショウガ、唐辛子、酒を入れた熱湯で下処理し、A)で煮込む。
②野菜を食べやすい大きさに切り、ニンニクはみじん切りにする。
③鍋に野菜を入れて炒め、酒(160ml)をいれひと煮立ちさせ、出汁、砂糖を入れて10分程煮込む。
④味醂、砂糖を加えさらに10分程煮込む。(落し蓋をして)
⑤①で煮込んだ肉をほぐしておく。
⑥④の野菜を食感が残る程度つぶして⑤と合わせる。
⑦ウズラの卵を⑥で丸く包み、小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げる。
⑧キャベツの千切り、カイワレ等を添える。