

◆鹿の酒粕漬けロースト

【材料】

鹿肉(モモ肉)	200～300g
にんにく	1片
塩、コショウ	適量

オリーブオイル	} A	小さじ1
酒粕		70g～100g
粒マスタード		小さじ1

【ソース材料】

取り除いた酒粕	約70g
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1
水	大さじ2



◆基本の粕床

【材料】

酒粕	300g
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
水	大さじ2
スライス生姜	5枚
赤唐辛子	1本

【下準備】

板粕の戻し方

- ①室温に戻した板粕を2cm角の大きさにちぎり、ボウルに入れる。
- ②ぬるま湯を酒粕がひたる量まで注ぎ、柔らかくなるまで20分ほどおく。
- ③お湯を捨て、スプーンの背を使ってつぶすようによく練る。

【作り方】

- 1) シカ肉の表面に、すりおろしにんにくをもみこんで、塩胡椒をする。
- 2) ボウルにAを入れてよく混ぜる。
①の肉にまぶし付け、ラップで包み冷蔵庫で半日ほど寝かせる。
- 3) 半日後、酒粕を綺麗に取り除き、おいしい肉汁を閉じ込めるために、オリーブオイルを引いたフライパンで表面に焦げ目がつく程度に焼き固めます。
- 4) フリーザーバックにシカ肉とオリーブオイル少々(分量外)を入れます。
- 5) 鍋に1リットルの水を入れ、温度計で測りながら70度のお湯の中につけて、約20分間、湯煎をします。
(火加減を調節しながら、お湯の温度は70～75度にキープします。)
- 6) 鍋から取り出して粗熱を取ったあと、ジップロックからシカ肉を出してスライスし、ソースを添えて完成。

【ソースの作り方】

- 1) フライパンに取り除いた酒粕と水を入れて伸ばす。
- 2) みりんと醤油を入れて中火で煮てアルコールを飛ばす。

【作り方】

- 1) 酒粕が柔らかくなったら、みりん、砂糖、塩を入れて調味料がなじむようにゴムベラで切るように混ぜる。
- 2) 水を少しずつ加えてゴムベラでつぶしながら混ぜ、とろりとした固めのペースト状にする。
- 3) 生姜と赤唐辛子を加える。