

茹で肉の中華風和え

材料（4人前）

材料名	分量
鹿肉モモ	200g
水	2リットル
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
もやし	1パック
キャベツ	適量
水菜	適量
●合わせ調味料	
醤油	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
ラー油	少々

作り方

調理時間 〈目安〉20～25分

1. 鹿肉は7～8mmの厚さでそぎ切りにし、お酒をかけて揉みこむ。（繊維に直角に切る）
2. 鍋で水を一度沸騰させ塩を入れる。鍋の湯温が80℃になるまで冷まして鹿肉を入れ、かき混ぜる。（※調理用またはガラスの温度計で測ると良い）
3. 鍋の湯温が75℃になったら、トロ火で温度を保ち2分間待つ。2分後、肉の水分が飛ばないように、そのまま鍋に水を入れて水が綺麗になるまで冷ます。ざるにあけ、キッチンペーパーで水気を取る。（※肉の中心温度が75℃1分以上加熱すること）
4. 茹でた鹿肉を細切りにする。
5. キャベツは千切りし、もやしと一緒に10～15秒茹でる。水菜は適当な大きさに切る。
6. お皿に盛り付け、合わせ調味料をかける。

アピールポイント

鹿肉は低温で調理することで柔らかく食べることができます。
山椒味噌で和えても美味しいです。
野菜は季節のものを使うとより良いです。

