



奈良の食材を使った
レシピをお届けします。

Vol.
74

レシピ考案者



山里Cafe 一本の樹

オーナー おかもと のりこ 岡本 則子さん

人が集まり、地域の憩いの場所となるカフェを開きたいと思い、NAFICに入学、昨年10月にカフェをオープンしました。NAFICで学んだ経営やサービスなどの知識がとても役に立っています。

お店の情報

山里Cafe
一本の樹



山の上に建つお店からは賀名生梅林や丹生川など美しい景色が望め、ゆったりとした時間の中で、おいしい料理が味わえます。

〒515-0811 五條市西吉野町屋那瀬311
☎0747-32-0481

鹿肉と干し柿と大和トウキのカレー

材料 4人分

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| ● 鹿のもも肉(一口大) …… 500g | ● 柿ジャム(チャツネでも可) …… 15g |
| ● 赤ワイン …… 200ml | ● にんにく(みじん切り) …… 1片 |
| ● 玉ねぎ(薄切り) …… 40g | ● ショウガ(すりおろし) …… 30g |
| ● 大和トウキの葉 …… 20g | ● 市販カレールー …… 100g |
| ● 玉ねぎ(薄切り) …… 500g | ● 鶏ガラスープ …… 1.5ℓ |
| ● にんじん(すりおろし) …… 50g | ● サラダ油 …… 大さじ2 |
| ● セロリ(薄切り) …… 20g | ● ラード …… 20g |
| ● リンゴ(すりおろし) …… 1/2個 | ● 塩、こしょう …… 適量 |
| ● 干し柿(みじん切り) …… 2個 | お好みで |
| ● トマト缶 …… 200g | ● かぼちゃ、れんこん、ごぼうなどの素揚げ …… 適量 |

作り方

- 1 Aを冷蔵庫で一晩漬け込む。
- 2 ①をザルでこして、肉と玉ねぎ、大和トウキの葉、赤ワインに分ける。
- 3 ②の肉の水気をとり、塩、こしょうで下味をつける。
- 4 サラダ油を熱したフライパンで、③の肉を焼き、焼き色がついたら取り出す。
- 5 ④の油を取り除いたフライパンに、②の赤ワインを入れ、半量になるまで煮詰める。
- 6 鍋でラードを熱し、玉ねぎ、にんにくを餡色になるまでじっくりと炒める。(②の玉ねぎも入れる)
- 7 ⑥に④、⑤、にんじん、セロリ、ショウガ、刻んだ②の大和トウキの葉、鶏ガラスープを入れて火にかけてアクを取る。
- 8 ⑦にトマト、リンゴ、干し柿、柿ジャム、カレールーを加え、フタをして弱火で30~40分ほど煮込む。(焦げないように時々混ぜる)
- 9 皿にご飯と⑧のカレーを盛り付け、お好みで付け合わせを添えて完成!

NAFIC 春のオープンキャンパスを開催! 参加費無料

フードクリエイティブ学科 定員:16人

時 4月25日(土) 10時30分~14時15分
「牛フィレ肉のグリエ」の調理と試食を体験。在校生との交流や施設見学あり!

申 下記HPから。
問 フードクリエイティブ学科
食・研修係
☎0744-46-9700



アグリマネジメント学科 定員:30人

時 5月10日(日) 13時30分~15時30分
在校生が栽培しているトマトやキュウリなどを見学。収穫体験も予定!

申 下記HPから。
問 アグリマネジメント学科
農・研修係
☎0744-47-3430



詳しくはコチラ▶ www3.pref.nara.jp/nafic/briefings/

〒515-0811 奈良県立なら食と農の魅力創造国際大学校(NAFIC) ☎0744-46-9700 FAX0744-46-3370