

～鹿スライス肉を使って～

絶品 鹿春巻き



材料(4人分)

鹿モモ肉(スライス3mm厚)…150g
たけのこ(穂先以外) …80g
干し椎茸…1枚
もやし…200g
ニラ…50g
白ネギ・しょうが …各少々
サラダ油…小さじ2
春巻きの皮…8枚
水溶き片栗粉…適量
揚げ油…適量

[肉の下味]

塩…小さじ 1/2
紹興酒(または日本酒)…小さじ 1/2
コショウ…少々
水溶き片栗粉

…大さじ1

[具の味つけ調味料]

紹興酒…大さじ1
しょうゆ

…大さじ1・1/2

塩…小さじ 1/2

スープ…50mL

水溶き片栗粉

…大さじ1

ごま油…少々

作り方

- ① 鹿肉を解凍する。鹿肉から出たドリップをキッチンペーパーでふき取り、繊維に沿って細切りにし、下味をつける。低めの温度(150℃)で油通しする。
- ② 白ネギ、しょうがをみじん切りにする。水でもどした干し椎茸の水気を切り、石づきをとり、細切りにする。たけのこは細切り、ニラは2cmの長さに切る。もやしはひげ根が気になれば、取り除く。
- ③ もやし、たけのこは沸騰した湯で10秒ほど茹で、ザルに上げる。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、白ネギ、しょうがを炒めて香りを出す。
- ⑤ 鹿肉を入れて炒め、椎茸、もやし、たけのこの順番に炒める。
- ⑥ 鍋に紹興酒、しょうゆ、塩、スープの順に入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にニラを入れ、香りづけにごま油をたらし、ひと混ぜする。
- ⑦ ⑥のできあがった具をお皿などにひろげて粗熱をとる。
- ⑧ 片栗粉と同量の水を混ぜ、のりを作る。
- ⑨ 春巻きの皮の裏面(ザラザラ面が上)を確認し、角を手前にし、⑦を8等分した具材をのせ、手前、両端とたたみ棒状に包む。皮がはがれないように⑧ののりを2辺に塗り、のり面を下にして置く。濡れぶきんをかけて乾燥を防ぐ。
- ⑩ 160℃の油で⑨を揚げ、表面が固まってきたら上下を返す。
- ⑪ きつね色になったら取り出し、油をよくきった後、お皿に盛り付ける。