

## 鹿肉と根菜のつみれ汁

材料 (4~5人分)

つみれ	鹿もも肉 . . . . . 200g
	しょうが . . . . . 1かけ
	青ネギ . . . . . 2~3本
	木綿豆腐 . . . . . 50g (水気を切る)
	長芋 . . . . . 30g
	卵 . . . . . 1/3個
	塩 . . . . . 少々
大根	. . . . . 1/4本
人参	. . . . . 1/2本
里芋	. . . . . 2個
サツマイモ	. . . . . 1/2本
ゴボウ	. . . . . 1/2本



調味料

酒	. . . . . 適量
みりん	. . . . . 適量
醤油	. . . . . 適量
出汁	. . . . . 適量

※鹿肉は前もって(前日)オリーブオイル又はサラダオイル少々かけてつけておく

- ①鹿肉はたたいて、ミンチ状にする。
- ②しょうが2/3はみじん切り、1/3はする。
- ③青ねぎ、しょうが、豆腐、長芋、卵、全て加えてこねる
- ④出し汁で大根、人参、里芋をたく  
サツマイモは水にさらしてから、後で加える  
ゴボウはささがきにする 炊き上がってから加える。
- ⑤野菜がたけたら つみれ 加える。あくをすくい、調味料で味をつける

## じゅうごにじます 十戸虹鱒のホイル包み焼き

### 材料 (4~5人分)

- 虹 鱒・・・・・・・・・・1切れ×人数分
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
- しめじ・・・・・・・・・・1パック
- えのき・・・・・・・・・・1袋
- 舞 茸・・・・・・・・・・1/2袋
- パプリカ (赤・黄)・・・・適量
- 菜の花・・・・・・・・・・1本×人数分



### 調味料

- バター (無塩)・・・・・・・・適量
- にんにく・・・・・・・・・・1かけ
- オリーブオイル・・・・・・・・適量
- 塩・胡椒・・・・・・・・・・適量

### アルミホイル

※オーブンを180℃~200℃に準備

- ① 魚に塩・胡椒をする
- ② 材料を切る
- ③ アルミホイルにバターを塗り、切ったにんにくをすりつける
- ④ ホイルに玉ねぎを入れ、虹鱒を載せる。キノコ類、パプリカを上に乗せる。  
オリーブオイルをかけ、オーブンで8分~9分焼く

## ホイル包み焼き用 ソース 2 種

### ☆レモンクリームソース

#### 材料

スープフォン・・・・・・・・・500cc  
白ワイン・・・・・・・・・50cc  
生クリーム・・・・・・・・・100cc  
バター・・・・・・・・・30g  
レモン汁・・・・・・・・・1個分  
塩・胡椒・・・・・・・・・適量  
パセリみじん切り、トマトみじん切り

### ☆山椒味噌ソース

#### 材料

日高まるごと味噌（又は赤味噌）  
出し汁  
酒  
みりん  
山椒味噌



## かなべだんご（柿ソース）

### 材料（4～5人分）

だんごの粉・・・・・・・・・・100g  
かぼちゃ・・・・・・・・・・60g  
絹ごし豆腐・・・・・・・・・・1/6丁  
干し柿・・・・・・・・・・1/2個  
水・・・・・・・・・・

みの柿（ソースに使用）・・適量  
きな粉・・・・・・・・・・適量  
砂糖・・・・・・・・・・適量



- ① かぼちゃ、豆腐を加えてよく練る。かたさ加減により水を加える
- ② 耳たぶぐらいの軟らかさによく練る
- ③ まるめて、沸騰した湯で湯がく
- ④ 浮き上がってきたら、冷水につける
- ⑤ 水を切って盛り付ける