



レシピ1

森のお肉とアボカドのワンプレート

森のバターと呼ばれるアボカドとシカ肉の組み合わせ。
シカ肉はたっぷり多彩な香辛料と一緒に
下茹でしてから調理すると、とっても美味しいですよ。

 ならローズ肉
  ならローズ肉またはモモ肉
 調理時間 約180分

〈材料・4人分〉

シカモモ肉塊250g ④(黒コショウ・白コショウ・グローブ各小さじ1程度、
ナツメグ1個、月桂樹2枚、八角2個、セロリ10cm程度、生姜ひとかけ)
リンゴ・アボカド各1/2個、ドレッシング、黒米入りご飯 適量、
ベビーリーフ等の野菜 適量、完熟梅ジャム (あれば適量)、
塩・コショウ・薄力粉 各少々



ふくいの食材プラスワン!

黒米 or コシヒカリ

パンにも合いますが、せっかくなので福井の美味しいお米と一緒に味わいましょう!



R E C I P E



1 厚手の鍋に、シカモモ肉塊と十分にかぶる水、
④の香辛料を加え、加熱(約2時間)。火が通
たら、そのままの状態に完全に冷ます。



2 取り出した肉は薄切り、スリコギなどで叩い
てスジを切ったら下準備が完了。くし形に切っ
たアボカドをドレッシングにひたす。



3 肉に塩、コショウし、薄力粉を軽くまぶし、なし
ませる。油(分量外)をひいたフライパンを熱
し、肉の両面を軽く焼いていく。



4 リンゴはバター(分量外)で両面焼く。肉、リン
ゴ、アボカドの順に重ねて、型に入れた黒米こ
はんと野菜などを盛り付ける。

ポイント!



シカ肉の下準備の際は水から茹でましょう。
その際、たっぷりの香辛料を加えることで、
特有のクセを抑えることができます。

*イノシシ肉を使う場合、1の下茹でを省略し3の焼くところからOK



1 サイコロ状に切ったイノシシモモ肉に下味をつける。ジャガイモは皮をむいて半分に、タマネギはくし形、ニンジンも乱切り、セロリは斜め切りにしておく。

2 キノコ類は適当な大きさに切り、バターで軽く炒め一旦お皿に。油をひいた別の鍋に肉を入れ、表面の色が変わったら、1の野菜を加えて一緒に炒める。

3 全体に油がまわったら④を加え煮込む。肉がやわらかくなったら、軽く炒めてあったキノコ類を加え、塩、コショウで味を整える。

4 器に盛り付け、あればサワークリームやイタリアンパセリなどを添えたらでき上がり。

ポイント!

ケチャップなど市販の調味料で、味に深みを出しましょう!

*シカ肉の場合は下茹でを(レシピ1ポイント参照)

〈材料・5~6人分〉

イノシシモモ肉250g(肉下味用/ニンニクひとかけ、薄力粉大さじ2、塩・コショウ少々)、ジャガイモ4個、タマネギ1個半、ニンジン1/2本、セロリ10cm、マイタケ・シメジなどのキノコ類2パック、サラダ油大さじ2 ④(赤ワイン2カップ、水3カップ、ローリエ1枚、砂糖大さじ1、お好み焼きソース・トマトケチャップ各1/3カップ)



ふくいの食材プラスワン!

キノコ類

昇竜まいたけや国見えのきなど、今が旬の福井県産キノコをたっぷり使おう!

レシピ2

森のお肉とキノコの赤ワイン煮込み

赤ワイン煮込みとはいえ、市販のお好み焼きソースやトマトケチャップを使ったメニューです。簡単にできて、お子様も喜ぶ煮込み料理です。

ならモモ肉 ならモモ肉
調理時間 約40~50分



レシピ3

森と畑のお肉のくるみ味噌あえ

畑のお肉と言われている大豆。福井の伝統食材である打豆と森のお肉の組み合わせ。春菊やゴボウも加わり、くるみ味噌との相性も抜群な新感覚の和え物です。

ならロース肉 ならロース肉またはモモ肉
調理時間 約40~50分

1 生姜を入れた水の中に、細切りにしたイノシシロース肉を入れて加熱。煮立って、しばらくしたら火を止め、ザルに上げて流水で洗い水気を切っておく。

2 春菊は茹でて約2cmに切り、水気を絞る。打豆は茹でてザルにあけておく。ニンジンは細切りに。

3 ゴボウは3cmに切り、茹であがったらスリコギで叩いた後、手で割く。くるみ味噌の材料を合わせ、すり鉢でよくすっておく。

4 1~3をボールに入れ、全体をよく混ぜ合わせる。くるみ味噌の半分を加え、好んでくるみ味噌を追加する。

ポイント!

お肉を茹でる際は、必ず水から。固くなるのを防ぎます!

*シカ肉の場合は、レシピ1ポイントを参照

〈材料・5人分〉

イノシシロース肉250g、春菊1把、打豆40g、ニンジン3cm、ゴボウ9cm、生姜ひとかけ、くるみ味噌(白味噌50g、味噌50g、砂糖大さじ4、酒大さじ2、みりん大さじ1、すりくるみ大さじ4、すり白ごま大さじ1)



ふくいの食材プラスワン!

打豆

福井に伝わる伝統的な大豆加工食材。味噌汁や酢の物、炒め物などに使われている。

