

レシピ
1

シカ⇒モモ肉・イノシシ⇒モモ肉〈調理時間：約20分〉

シカのお肉たっぷりのラグーパスタ

ラグーとはイタリア語で煮込み料理のこと。

お肉の食感が残るトマトソースをお好みのパスタに絡めてどうぞ。



1 シカのモモ肉は、1cm角程度の大きさのミンチ状に切っておく。



2 越のルビーは4等分に切っておく。鍋に、④の材料をすべて入れて6～7分煮込む。



3 鍋に1のシカ肉を入れる。別の鍋でパスタを袋の表示に従って茹でしておく。



4 鍋に越のルビーを入れ、中火で4～5分煮込む。パスタが茹で上がったらザルにあげ、鍋のソースと和える。お好みでチーズをかける。

〈材料・2人分〉

シカモモ肉100g

④(トマトピューレ1.5カップ、オリーブオイル大さじ3、トマトケチャップ大さじ2、すりおろしたマネギ1/2個分、すりおろしニンニク3片分、砂糖小さじ1.5、塩小さじ1/2、コンソウ少々、越のルビートマト5個)
パスタ2人前分

ポイント!

シカ肉と越のルビーは煮込みの後半に加えることで、お肉はやわらかく仕上がりが、トマトはフレッシュ感を残したソースに仕上がる。ショートパスタやピザに合わせても美味しい。



越のルビー

糖度が平均して約7～8度もある、福井ブランドのフルーツトマト。



レシピ
2

シカ→ロース肉・イノシシ→ロース肉 (調理時間：約20分)

ちょっと豪華なシカ肉のサイコロステーキ

リンゴのシャキシャキ感と酸味、梅酒のフルーティなソースがよく合う。
ベーコンを巻くことで、火の入りがやわらかくなり旨みもさらにアップ!

- 1 シカのロース肉を一口大に切り、塩、コショウをして、幅を半分にしたベーコンを側面に巻き、楊枝で留める。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコンの側からフタをしながら焼いていく。最後に、肉面を中火でじっくり焼き、皿に取り置く。
- 3 リンゴを2mm程度の薄切りにしたら耐熱皿に並べ、砂糖をひとつまみふりかける。ラップをして約15~20秒レンジにかけ、楊枝を外した肉に巻く。
- 4 ③の材料を肉汁が残るフライパンに入れて煮詰め、皿のお肉にかけ、野菜を添える。

〈材料・2人分〉
シカロース肉160g、塩・コショウ各少々、ベーコン3枚、
④(梅酒大さじ1.5、みりん大さじ1.5、醤油小さじ1、
はちみつ大さじ1/2)、リンゴ1/4個、砂糖ひとつまみ、
オリーブオイル適量、添え野菜適量

ポイント! 肉の厚みはベーコンの
半分の幅に合わせると巻きやすい。
リンゴはレンジにかける際、
しんなりと透き通ればOK。



ふくい食材
プラスワン!
梅酒
実が厚く、種が小さい福井梅。主に梅干し用が「紅映」、梅酒専用の品種が「剣先」とされている。

レシピ
3

シカ→モモ肉・イノシシ→ロースまたはモモ肉 (調理時間：約25分)

シカ肉の豪快ソースカツサンド

一見意外なコラボレーション。干し柿のフルーティな甘さがシカ肉にベストマッチ。
お好みのパンにお肉を重ねてはさんで、がっつりどうぞ。

- 1 シカのモモ肉を厚さ5mm程度に薄く切り、塩、コショウする。混ぜておいた衣の材料に肉をくぐらせパン粉を付ける。
- 2 フライパンに1がかぶる程度の揚げ油を熱し、肉の中心に火が通るまで中温でゆっくりと揚げる。熱いうちに④と⑤のブレンドソースに漬ける。
- 3 お好みのパンに、バター(分量外)を塗る。
- 4 キャベツレタスなどの葉物野菜、1cm角に切った干し柿とレーズン、2のカツをパンにはさむ。

〈材料・2人分〉

シカモモ肉250g、塩・コショウ各少々、
衣(小麦粉大さじ3、卵1個、水大さじ2)、パン粉適量、揚げ油適量、
④(ソースかつ井用ソース50cc)、⑤(とんかつ用濃厚ソース50cc)、
バゲット1本または食パン4枚、干し柿1個、レーズン適量、
キャベツなどの葉物野菜適量

ふくい食材
プラスワン!



干し柿&
ソースかつ井用ソース

ご当地グルメ「ソースかつ井」専用のソースと、渋柿の皮をむき丁寧に乾燥させた干し柿。

ポイント! 衣にくぐらせることで火の通りが
やさしくなり、肉がやわらかくなる。
干切りキャベツの場合は干し柿を
混ぜ込んでからはさんでもOK。

