

いしかわジビエ料理コンテスト 審査員特別賞レシピ

応募者氏名	伊藤 彩花、山田 彩加
作品名	れんこんとさつまいもの加賀野菜料理
セールスポイント	加賀野菜（加賀蓮根・五郎島金時）を使っている。イノシシ肉の臭みを無くすために、しょうがやニンニクを入れたり味を少し濃くする工夫をしている。
料理写真	

1人分の材料	分量	作り方
<加賀蓮根とイノシシ肉の丸ごとはさみ焼> イノシシ肉のひき肉 加賀蓮根 ネギ 卵 しょうが 砂糖	50g 2cm 3cm 少々 少々 小さじ 1/2	① 加賀蓮根を水でよく洗い汚れを取り、7mm くらいの厚さにスライスし、皮をむく。その後水にさらす。 ② Aのネギとしょうがをみじん切りにし、ボウルに入れる。そこにひき肉と卵と砂糖を入れ、しっかり手で混ぜる。 ③ 加賀蓮根をキッチンペーパーで拭いて水分をとる。そこに②をはさむ。（加賀蓮根の穴から具が少し出るくらい、しっかりはさむ） ④ はけを使い、片栗粉をまんべんなく③に薄くつける ⑤ フライパンに少し多めのサラダ油をひき、中火で揚げ焼きをする。両面にこんがり焼き色がついたら、皿に移し、電子レンジで少し温めて中まで火を入れる。 ⑥ Bの調味料を全て合わせて混ぜる。 ⑦ 中までしっかり火が通ったら、⑤をフライパンに移し、余分な油をサッと取り、⑥のタレを加え、火にかける。タレが絡んだら完成。
砂糖 みりん 醤油 酒 片栗粉 サラダ油	大さじ 1 大さじ 1 大さじ 2 大さじ 3 適量 適量	

1人分の材料	分量
<五郎島金時とイノシシ肉のリゾット>	
イノシシ肉	50g
五郎島金時（器にするためかなり大きめ）	1/2 本
ごはん	100g
コンソメスープ	150cc
牛乳	50cc
塩、コショウ	少々
うま味調味料	少々
醤油	小さじ 1/4
さつまいもパウダー	5g
赤ワイン	10g
ニンニク	少々
金箔	少々
<盛り付け>	
ニンジン	少々
紫大根	少々

作り方
<p>① イノシシ肉を一口サイズに切る。これを油をひいたフライパンで焼き、塩、コショウを振る。</p> <p>② さつまいもを輪切り（器にするため厚め）にし、蒸し器で柔らかくなるまで蒸す。柔らかくなったら、下と周りを5mmほど残しながら、スプーンでくり抜く。</p> <p>③ くり抜いたさつまいもを一口サイズに切る。</p> <p>④ 鍋に①のイノシシ肉、コンソメスープ、③のさつまいも、赤ワインを入れて水分が無くなるまで弱火で煮込む。</p> <p>⑤ さつまいもパウダーと牛乳をホイッパーでよく混ぜ合わせ、④に加える。</p> <p>⑥ 塩、コショウ、醤油、ニンニクを加え、味付けをする。</p> <p>⑦ くり抜いたさつまいもに⑥を詰める。 上から金箔と小さく切ったさつまいもをかける。</p> <p>ニンジンと紫大根を飾り切りする。</p>