

いしかわジビエ料理コンテスト いしかわジビエ利用促進研究会会長レシピ

応募者氏名	坂瀬 孝子
作品名	猪肉と里山のピリッと温野菜サラダ
セールスポイント	イノシシ肉は塩糍にもみこんでおくとなじり、そのまま調理して味付けができます。里山の冬野菜も塩糍だけのシンプルな味付けなので、野菜の旨味が増し、きれいな彩りに仕上がります。ゆず胡椒を加えることで、ピリッとさわやかな刺激を感じ、美味しくイノシシ肉と一緒に野菜がたっぷり摂れる一品です。また、一つの鍋で簡単にできるレシピです。
料理写真	

1人分の材料	分量	作り方
イノシシ肉	60g	① イノシシ肉は2cm角切りにし、塩糍をまぶしておく。 ② さつまいも、かぶ、にんじんは1cm角切りにし、ブロッコリーは小さめの小房に分ける。 ③ 鍋に①とにんじん、酒、水を入れてしばらく煮て、さつまいも、かぶ、ブロッコリー、ゆず胡椒を加え、柔らかくなり水分が無くなるまで煮る。 ④ 器にイノシシ肉と野菜を彩りよく盛り、2cmに切った水菜とゆずの皮の千切りを散らす。 ※好みでゆず味噌を添える。
塩糍	大さじ1	
さつまいも	20g	
かぶ	20g	
にんじん	10g	
ブロッコリー	20g	
水菜	5g	
酒	大さじ1/2	
水	100cc	
ゆず胡椒	少々	
ゆずの皮	1/8個分	
ゆず味噌	適宜	