



北海道
牛乳産及協会
会長賞



もみじ五目 ～ジビエの炊き込みご飯

金子 睦さん

作り方

調理時間 60分

- 1 米はといで30分ほど吸水させておく。
- 2 鹿もも肉は一口大に切り、塩をまぶす。圧力鍋にバターを熱し、肉の表面を焼き、水を加えて5分加熱する。
- 3 圧力鍋の蓋が開いたら肉と煮汁に分けて取り出し、煮汁を使用して炊飯器で米を炊く。
- 4 ごぼうとにんじんはさがぎ、しょうがは千切りにする。まいたけと鹿肉は手で割いて圧力鍋に入れる。
- 5 4にAの調味料を入れ、10分加熱する。
- 6 圧力鍋の蓋が開いたら刻んだ油揚げを入れ、少し煮詰める。
- 7 煮詰めた材料はざるにあけて汁気をきっておく。
- 8 炊きあがったご飯に煮詰めた具材を混ぜて5分蒸らす。
- 9 器に盛り、小ねぎをちらす。

材料(4人分)

鹿もも肉…………… 300g
バター…………… 20g
水…………… 400ml
塩…………… 小さじ1

ごぼう…………… 100g
にんじん…………… 100g
まいたけ…………… 100g
しょうが…………… 30g
油揚げ…………… 30g

A
牛乳…………… 200ml
しょうゆ…………… 大さじ6
砂糖…………… 大さじ2
酒…………… 大さじ2

もち米…………… 2合
うるち米…………… 1合
小ねぎ(小口切り)…… 適量

POINT

- 鹿肉が手に入らない場合は牛もも肉で代用できます。
- 米3合のうち、もち米2合、うるち米1合で炊くことでほどよい粘りのご飯に仕上がります。
- 炊きあがってから具材を投入するので炊飯時の水加減は少し硬めにして炊くと美味しくできます。