

～鹿ミンチ肉を使って～

鹿ベジ・バーグ

椎茸のソテー添え



材料(4人分)

[ハンバーグ]

鹿ミンチ…200g

塩…小さじ 1/4

ナス…1 本

タマネギ…1/6 個

パン粉…大さじ4

牛乳…大さじ2

卵…1/2 個

ナツメグ…少々

スライスチーズ

…2枚

小麦粉…大さじ1

[ソース]

トマト(完熟)

…1～2個

水…適量

顆粒ブイヨン…小さじ1

油…適量

[つけ合わせ]

椎茸…5個

オリーブオイル、

塩、コショウ…少々

水菜…適量

レモン…1個

作り方

- ① 鹿ミンチ肉を解凍する(スライス肉などを使用する場合は、解凍し、包丁やブレンダーできざむ)。
- ② ナスの皮をむきみじん切り、タマネギもみじん切りにする。チーズは半分に切っておく。
- ③ ボウルに鹿ミンチ肉と塩を入れ、②のナスとタマネギ、パン粉、牛乳、卵、ナツメグを加えてよくこね、4等分にする。
- ④ 4等分したタネのひとつを軽くまとめ、折りたたんだチーズを挟み、空気を抜き小判型にまとめる。残り3個も同様にまとめ、表面にうすく小麦粉をつけておく。
- ⑤ サラダ油を入れた深めのフライパンで、両面に焼き目をつける。
- ⑥ トマトのヘタを取り、粗みじんに切り、⑤に加え、ハンバーグの高さの 1/3 程度まで水と顆粒ブイヨンを加える。時々混ぜながら蓋をして蒸し煮にし、火が通ったら、蓋を取りソースを適度に煮詰める。
- ⑦ 椎茸は石づきの硬いところを切り落とし、4～6等分し、オリーブオイルでソテーして、塩、コショウで味を整える。
- ⑧ お皿に、ハンバーグとトマトソース、ソテーした椎茸を盛り付ける。水菜とレモンのくし切りを添える。

MEMO

- ・ハンバーグはトマトを入れて煮込んで、中までしっかり火を通す。
- ・繊細な鹿肉の味を損ねず柔らかくするため、タネにナスを混ぜている。さらに、チーズでコクを加えている。
- ・旨味がたっぷりのトマトや椎茸は、鹿肉と相性のよい野菜。
- ・トマトのかわりに、トマトの水煮缶 1/2、またはトマトペースト大さじ2で代用できる。
- ・フランス料理で「漁師風、狩人風」というと、今回のようにキノコのソースが添えられることが多い。