

作り方

猟期が旬のご当地野菜で作る「鹿肉の青菜カレー」

【作り方】

(手順1)

■肉の下ごしらえ:

脂肪のかたまりや厚い層があれば取り除く。薄皮や筋も、取り除くか包丁で軽く切れ目を入れて噛み切りやすくしておく。骨付きなら盛り付けやすい大きさに切る。骨のついていない赤身は4cm角に切る。

(手順2)

ビニール袋に肉をいれ下味をつける。先に混ぜず、以下の順に肉にやさしくなじませる。酢→スパイスと塩→サラダ油→ヨーグルト。冷蔵庫で最低30分、できれば一晩漬ける。(骨で袋に穴を開けないよう注意。)

(手順3)

■玉ねぎベース:

鍋にサラダ油を温め、玉ねぎを入れ餡色まで炒める。トマトを加え、さらに炒める。トマトの匂いが消え赤い油が浮いてきたら火を止める。ニンニクとしょうがをいれ1分ほど混ぜてから水大さじ2を入れて温度を下げる。

(手順4)

炒めたものをミルサーに移し、クリーム状のなめらかなペーストにする。回りにくければ途中で水を大さじ1足してよい。(炒めた鍋は、大きな焦げ付きがなければ、洗わずそのまま次で使う。)

(手順5)

鍋に、なめらかにした玉ねぎベースと★(シナモン、ベイリーフ、クローブ、フェヌグreekシード、ごぼう、水)、漬けた肉(手順2)を下味のヨーグルトごと、すべていれ火にかける。ふたを少しずらして湯気を逃しながら、弱火で1時間ほど煮込む。(表面がやわらかくフツフツする火加減で、IHなら160度くらい。圧力鍋は肉汁が抜けて味気なくなるので不可。)

(手順6)

■青菜ペースト:

湯をわかして塩と重曹を加え、青菜を2~3分ゆでる。ためた水に取って重曹を洗い流す。しっかり目にしぼり(しぼった水を取っておき、あとで濃度を調節するとよい)包丁でざっときざんでからミルサーにかけクリーム状のなめらかなペーストにする。

(手順7)

■トッピング:

クミンシードとたかのつめを小さなフライパンで軽く炒って皿に取り出しておく。

(手順8)

カレーの表面に赤い油がじんわり浮いてきて、肉がすっと裂けるほどやわらかくなったら青菜ペーストを加えてなじませ、さっと温める。盛り付けて炒ったスパイスをトッピングする。

山梨の冬を彩る「七宝サラダ」

【作り方】

ドレッシングの材料を混ぜ塩味を好みに整える。盛り付ける直前にすべて和える。

「サフランライス(しょうが風味)」

【作り方】

(手順1)小さな容器にサフランとぬるま湯をいれ、20分以上漬けて色を出す。

(手順2)米をふだん通りの水加減で浸水する。

(手順3)小さなフライパンにサラダ油、カルダモンシード、しょうがを入れ、弱火で2分ほど香りを出し、油ごとすべて(手順2)の米にかける。

(手順4)ひとまぜしたら、塩と(手順1)のサフランを色のついた湯ごと加え、炊く。

「全粒粉の揚げパン(プーリー)」

【作り方】

材料を混ぜ、こねて揚げる。

「干し柿ラッシー」

【作り方】

(手順1)干し柿をジャムほどのゆるさのペーストにする。固い場合、きざんで少量の水に漬けふやかしミルサーにかける。

(手順2)ラッシーの材料を混ぜ合わせる。トッピング用にホイップを泡立て、とろっとしたたるゆるさの柿ソースを作る。

(手順3)ラッシーをグラスに注ぎ、ホイップと柿ソースをトッピングする。

アピールポイント

■鹿肉について:

バラ肉など使いにくいとされる部位でもおいしくいただく方法を考えました。

特に、脂身と赤身が混ざった部位は食感や味わいに癖が出がちです。

鹿脂は融点が高いので後口に残ります。数あるカレーの味つけの中で青菜(サグカレー)を選んだのは、青菜の渋味が脂をさっぱりさせるからです。脂っこい料理が烏龍茶の渋味で食べやすくなるのと同じです。フェヌグリークシードやゴボウも渋味のかけあわせを狙って入れています。

一方、赤身は、ひとくちでホロツとかみ切れるまで煮込むとバサバサしてきますが、カレーにすればルーが絡むのでしっとり味わうことができます。スパイス使いを品良く抑えることで、スネ肉や肩肉など、脂肪がほとんどない部位にもよく合うルーになりました。

こういった部位は価格もお手ごろなので、おいしくできるなら使ってみたい人は多いのではないのでしょうか。

■山梨県の魅力発信について:

ジビエをきっかけに山梨県の農産物について調べ、冬場にこんなにいろんな野菜が収穫できるのかと驚きました。そこで、山梨県ならではの特産・伝統農産物を盛り合わせ、魅力を発信できるワンプレートに仕上げました。

カレーの青菜ペーストには甲府ブランド認定「ちぢみほうれんそう」を使えば、濃厚なうまみに驚かれることでしょう。小松菜や蕪菜も使えますので、県内各地のいろいろな青菜向けにアレンジできそうです。

サラダは、冬の山梨の宝を7つ盛り合わせるという意味をこめて「七宝サラダ」と名づけました。県が指定する特産・伝統野菜5種類(ニンジン、大根、クレソン、レンコン、ハバネロ)にブドウ王国のイメージをレーズンで加え、豆苗は村上農園の山梨北杜生産センターが出荷量日本一だそうです。

「七」は「たくさん」の意味に捉えて数字にこだわらず、他の地野菜に代えれば、県内各地で、季節の移ろいに合わせて自由にアレンジしていただけます。

ライス、甲府ブランド認定の「サフラン」で色も香りも華やかに仕上げました。揚げパンは一般家庭では作りにくいと思いますが、小麦食も盛んな山梨県で全粒粉の活用も面白いのではないのでしょうか。

山梨の冬の風物詩である干し柿は、インド料理店で人気のマンゴーラッシー風にしてみました。カフェ等のデザートドリンクになるよう少しかわいらしく盛り付けています。

猟期である冬場に旬を迎える、山梨県各地の野菜を組み合わせるだけで、まだいくらでもサブジ(おかずとなるスパイス料理)を考案できそうです。

青菜のカレーは、一般にはまだそれほど知名度が高くありませんが、インドでは具に鶏肉やジャガイモなど様々なバリエーションがあります。鹿肉を手始めとして、青菜のカレーを冬の山梨県の新定番にいかがでしょうか。

所要時間

青菜のカレーのみ 150分(内、下ごしらえ60分)
5品合計 180分(内、下ごしらえ60分)

材料費

円

青菜のカレーのみ約1,800円(4人前)
5品合計(4人前)約3,600円
(購入したバラ肉は1kg2,000円程度)

「やまなしジビエ料理コンテスト」募集要項を熟読・理解の上応募します。

(↑ チェックを入れてください。)

応募・問合せ先

〒400-8501 山梨県甲府市丸の内1-6-1 山梨県農政部販売・輸出支援課 国内販売支援担当

電話番号(直通) 055-223-1603 (FAX)055-223-1599 電子メール nou-han@pref.yamanashi.lg.jp