

2020.7.

鹿肉ヘルスケアレシピ

高齢者向き（介護食）

- ・鹿肉と豆腐の蒸し物
- ・鹿肉マリネの串蒸し 風呂吹き大根添え
- ・鹿つくねのくずし冬瓜汁

カロリー控えめ

- ・こんにゃく入りシカ肉団子

塩分控えめ

- ・鹿肉のコチュジャン炒め

薬膳 ※効能：体を温め、五臓の機能を高めて、全身の血流を良くする。

- ・根菜もみじカレー

ご当地食

- ・鹿肉の地ビール煮込み
- ・シカそぼろきしめん

ヘルスケア 鹿肉料理

【介護食】 鹿肉と豆腐の蒸し物 ・ 鹿つくねの冬瓜汁

<5人分>

イメージ図

材料名		数量	
<鹿肉と豆腐の蒸し物>			
鹿ひき肉		200g	
A	絹豆腐	水切りして400g	570g
	葱	みじん切り	5cm
	生姜	すりおろし	5g
	卵		1個
	長芋	すりおろし	100g
	芽ひじき	戻す	2g
	人参	みじん切り	30g
	干し椎茸	戻してみじん切り	2枚
	三つ葉	みじん切り(粗)	2本
	B	薄口醤油	
酒			30g
塩・胡椒			少々
片栗粉			10g
ごま油			8g
C	出汁		200ml
	薄口醤油		15g
	酒		15g
	上白糖		5g
	水溶き片栗粉		適量
<鹿つくねの冬瓜汁>			
鹿ひき肉		250g	
A	木綿豆腐	水切り	150g
	長芋	すりおろし	50g
	万能葱	小口切り	5本
	薄口醤油		15g
	酒		10g
	卵白		1個分
	片栗粉		5g
冬瓜	正味	400g	
B	出汁		300g
	生姜		10g
	薄口醤油		適量
	大葉	みじん切り	4枚
	塩		適量
	水溶き片栗粉		適量



作り方

<鹿肉と豆腐の蒸し物>

- ① 人参、芽ひじきは茹で、鹿ひき肉はBに漬け込む。
- ② 豆腐を裏ごしてAとBを加えて空気が入るようにしっかりと混ぜ、深目の器に入れて蒸し器で40分蒸す。
- ③ Cを煮立てて、三つ葉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ②に流す。

<鹿つくねの冬瓜汁>

- ① フードプロセッサーで鹿ひき肉とAをまわし、塩で調味して、一口大にまとも油で揚げて蒸す。
- ② Bで冬瓜を煮て、マッシャーでつぶし水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ②と①を器に盛り付ける。

ヘルスケア 鹿肉料理

【カロリー控えめ】 こんにゃく入り鹿肉団子

<5人分>

イメージ図

材料名		数量
<こんにゃく入り鹿肉団子>		
こんにゃく		200g
A	酒	20g
	蜂蜜	25g
	薄口醤油	25g
	ごま油	大匙1
鹿ひき肉		500g
白ねぎ	みじん切り	50g
生姜	みじん切り	20g
片栗粉		適量
万能ねぎ	小口切り	1本
チンゲン菜		3束
B	ケチャップ	60g
	酢	60g
	上白糖	25g
	薄口醤油	20g
	塩	1g
中華出汁		200ml
水溶き片栗粉		適量
揚げ油		適量



作り方

<こんにゃく入り鹿肉団子>

- ① こんにゃくは下茹でしてフードプロセッサーで粗みじんにし、ごま油とAで水分がなくなるまで炒める。
チンゲン菜は茹でて縦4つに切り、中華出汁に漬けておく。
- ② Bを合わせて沸騰させ、片栗粉でとろみをつけておく。
- ③ 鹿ひき肉に白ネギ、生姜、こんにゃくを加えて混ぜ、丸めて片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ 2に3を入れてからめる。
皿にチンゲン菜を並べて、肉団子をのせて、タレをかける。
万能ねぎを散らす。

ヘルスケア 鹿肉料理

【薬膳】 根菜もみじカレー

<5人分>

イメージ図

材料名		数量
<薬膳根菜もみじカレー>		
鹿ひき肉		500g
A	玉ねぎ	粗みじん切り 200g
	人参	粗みじん切り 100g
	朝鮮人参	粗みじん切り 10g
	ごぼう	粗みじん切り 50g
	蓮根	粗みじん切り 50g
トマトホール		200g
クミンシード		2g
サラダ油		70ml
にんにく	みじん切り	10g
生姜	みじん切り	10g
B	カレー粉	10g
	コリアンダーパウダー	5g
	クミンパウダー	5g
	カルダモンパウダー	3g
	シナモンパウダー	2g
	ローリエ	1枚
	黒コショウパウダー	3g
	グリーンペッパー	パウダー 5g
	鰹節粉	2g
	C	麦味噌
八丁味噌		20g
胡麻油		15g
水		600g
蜂蜜		55g
薄口醤油		35g
半熟卵		5個
白胡麻		適量
万能ねぎ	小口切り	5本
赤玉ねぎ	薄切り	80g
D	リンゴ酢	25g
	生姜	すりおろし 10g
	蜂蜜	10g
	薄口醤油	2g
米、十穀米	炊きあがり200g/1人	500g



作り方	
<薬膳根菜もみじカレー>	
①	赤玉ねぎをDに漬け込み、冷蔵庫で1日置く。
②	サラダ油でクミンシードを炒め(弱火の中火)、クミンから細かい泡が立ってきたら、にんにく、生姜を加え炒める。香りが出てきたら、Aを加える。水分が飛んで全体がきつね色になるまで炒め、トマトを加える。さらに炒めて水分を飛ばす。
③	鹿ひき肉を入れて十分に炒めて、Bを加えて全体になじませる。
④	別鍋にCを入れて、弱めの中火で鍋底に焦げ付くくらいにしっかりと炒めて、分量の水を加えて味噌を溶かし、③に加える。
⑤	蜂蜜、醤油も加えて、ペースト状になるまで煮詰め、調味する。
⑥	十穀米ご飯とカレーを盛り、半熟卵をのせ、万能ねぎ、白胡麻を散らし、赤玉ねぎのマリネを添える。
<半熟卵>	
	冷蔵庫から出した卵を水に入れて、殻が割れないように回しながら強火で沸騰させ、中火にして4分茹でる。
	冷水にとり、卵同士をぶつけるように回しながら冷ます。(殻がむきやすくなる)
	*卵の殻の平らの方に画びょうで穴をあける。
	*茹で卵は糸で切る。

ヘルスケア 鹿肉料理

【ご当地食】 鹿肉の地ビール煮込み ・ 鹿そぼろきしめん

<5人分>

イメージ図

材料名	数量	
<鹿肉の地ビール煮込み>		
鹿スネ肉	500g	
玉葱	300g	
マッシュルーム	10個	
ブロッコリー	1/2個	
にんにく	1片	
薄力粉	適量	
地ビール	350ml	
オリーブオイル	大匙2	
A	トマトペースト	75g
	塩	3g
	豆板醤	5g
	パプリカ	3g
	月桂樹	1枚
	水	100ml
	塩	適量
胡椒	適量	
<鹿そぼろきしめん>		
鹿ひき肉	150g	
サラダ油	適量	
A	八丁味噌	60g
	味醂	30ml
	上白糖	30g
	白葱みじん切り	10cm
	生姜みじん切り	5g
	出汁	50ml
	卵黄	5個
きしめん	5玉	
B	出汁	500ml
	味醂	25ml
	濃口醤油	50ml
	酒	15ml
	上白糖	5g
水溶き片栗粉	適量	
万能ねぎ	1本	
刻み海苔	少々	
糸がつお	少々	



作り方

<鹿肉の地ビール煮込み>

- ① 鹿肉は5cm角に切って、塩、胡椒で下味をつけ、薄力粉をまぶす。玉葱、マッシュルームは薄切り、ブロッコリーは房に分けて塩茹でにする。
- ② 鹿肉をつぶしたにんにくとオリーブオイルで焼く。肉を取り出し、玉葱、マッシュルームも炒める。牛肉を戻して、ビールで鍋底をこすりAを加えてフタをしたら20分加圧する。自然放置でフタを取り、塩、胡椒で調味して盛り付け、ブロッコリーを添える。

<鹿そぼろきしめん>

- ① 鹿ひき肉を炒めてAで煮込み、肉そぼろみそを作る。
- ② Bで出汁を作り、片栗粉でとろみをつける。
- ③ きしめんを茹でて、②を注ぎ、肉みそと卵黄をのせて、刻み海苔、糸がつお、万能ねぎを飾る。