



北海道をまるごと食べよう!



◆鹿肉のキーマカレー◆



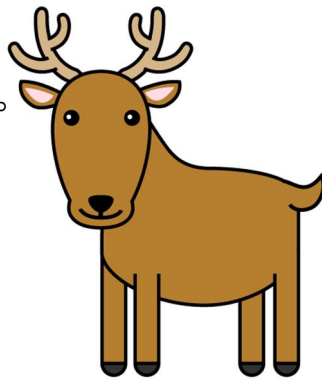
エゾシカは、北海道だけに生息するシカです。

野生のエゾシカはジビエとして重宝される一方、数が増えすぎたことによる農作物への被害も大きくなっています。

最近では、捕獲してから食用として飼育する施設が増えてきたことで流通量も多くなり、鹿肉を扱う精肉店や、鹿肉料理を提供するレストランも増え、気軽に鹿肉が食べられるようになってきました。

今日は鹿肉でキーマカレー（ひき肉のカレー）を作ります。

エゾシカに感謝しておいしくいただきましょう。むだなく食べることが、自然を守ることにつながっていきます。



北海道はジビエの宝庫

ジビエとは“狩猟した野生動物の肉”という意味のフランス語です。

広大な土地を持ち、エゾシカやキジ、ヒグマといった狩猟対象の動物が数多く生息する北海道は、ジビエ食材の宝庫として知られています。



鹿肉の栄養

鹿肉の栄養の特徴は、私たちの体に欠かせないたんぱく質と鉄分を多くとることができ、脂質は少ないという理想的な食材です。





レシピ紹介

～キーマカレー～



豚肉・牛肉・鶏肉・鹿肉・羊肉、合挽肉など、どのお肉でも美味しく作ることができます。

<材料> 4人分

ひき肉	160g
玉ねぎ	440g (中2玉)
にんじん	120g (小1本)
セロリ	16g (5cm)
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
大豆水煮	60g
レーズン	60g
サラダ油	2g (小さじ1/2)
小麦粉	8g (大さじ1)
カレー粉	4g (小さじ2)
ウスターソース	20g (大さじ1と1/2)
中濃ソース	8g (小さじ1と1/2)
トマト缶詰	12g (入らなくても可)
ケチャップ	20g (大さじ1と1/2)
しょうゆ	8g (小さじ1と1/2)
赤みそ	8g (小さじ1と1/2)
塩・こしょう	少々
オールスパイス	少々
ナツメグ	少々
シナモン	少々
パセリ	少々
赤ワイン	2g (小さじ1/2)

A

<作り方>

- ① 野菜、大豆水煮、トマト缶詰はみじん切りにする。
レーズンは水で戻してからみじん切りにする。
- ② 小麦粉とカレー粉はフライパンでから炒りしておく。
- ③ 油を熱してしょうが・にんにく・セロリを炒め、ひき肉を入れてポロポロになるまで炒める。
- ④ 玉ねぎ、にんじんを加えてよく炒め、から炒りした②を振り入れて炒める。
- ⑤ 大豆とレーズンを加え、調味料Aを入れて煮込む。
- ⑥ パセリ、赤ワインを加え、できあがり。

給食の人気レシピをもっと知りたい方は、

札幌市学校給食栄養士会のホームページを

御覧ください。



QRコードはこちら⇒

