

鹿肉料理のレシピ集



レシピ作成／農家レストラン しゃえんじり（四万十市西土佐口屋内）

目次

ページ数

1	鹿肉のつくね揚げ	1
2	鹿肉の餃子	2
3	里芋と揚げ鹿の中華あん	3
4	鹿肉のおやき	4
5	鹿肉の酢豚風	5
6	鹿肉のつくね鍋	6

鹿肉のつくね揚げ

◆材料 (4人分…12個くらい)

鹿肉ミンチ	200g	
青ねぎ	60g (小口切り)	}
パン粉	20g	
卵	小半個	A
牛乳	大さじ2	}
味噌	20g	
砂糖	10g	B
ごま油	少々	}
白ごま	少々	



◆作り方

①ミンチにした鹿肉とAの材料、Bの調味料を全て混ぜ合わせる。

②十分に混ぜて、こね合わせたら、団子くらいの大きさに丸めてつくねにする。

ポイント・・・中まで日が通りやすくするためには、あまり大きくしないこと。

厚みを均一にすること。

手の平にごま油を塗っておくと丸めやすい。

③②で出来たつくねを中温の油で揚げる。

ポイント・・・焦げやすいので注意すること。

蒸して中まで火を通してからあげると、仕上がりがきれい。

④揚げたての表面に、あぶった青海苔の粉や白ゴマをかけて出来上がり。

鹿肉の餃子

◆ 材料 (4人分40個位)

鹿肉ミンチ	200g
白菜	400g
にんにく葉	40g (好みで)
餃子の皮	1袋 (市販のもの、 大判が扱いやすい)
油	少々

塩	小さじ	1	} A
しょうゆ	大さじ	1	
酒	大さじ	1	
ゴマ油	大さじ	2	

しょうゆ	大さじ	2	} B (たれ)
酢	大さじ	2	
ゴマ油	小さじ	1	
酒	少々		



◆ 作り方

- ①白菜はたっぷりの熱湯でさっと茹で、細かく刻んで、固く搾っておく。
にんにく葉は小口 切りにする。
- ②白菜とにんにく葉と鹿肉ミンチにAの調味料を加えて混ぜる。
- ③②で出来た具を、餃子の皮に包む。
- ④十分に熱したフライパンに油をひき、餃子を並べる。
ポイント・・・餃子を並べるときには、一度火を切り、フライパンを濡れ布巾の上
に置くと良い。
- ⑤餃子を中火で焦げ目がつくまで焼き、焦げ目がついたら、熱湯をフライパンの周りから
回しかけ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥食べるときに、Bのたれやポン酢をかける。

里芋と揚げ鹿の中華あん

◆材料 (4人分)

鹿肉	200g	
しょうゆ	10cc	}
酒	10cc	

A

里芋	350g
ピーマン	2個

にんにく	12g	}
しょうが	12g	
だし汁	80cc	
しょうゆ	大さじ 2	
砂糖	20g	
酢	大さじ 1	

B (中華あん)



片栗粉	12g
揚げ油	適宜

◆作り方

- ①鹿肉は一口大に切ってAを合わせたものに漬け込み、しばらく置いた後、片栗粉をまぶして揚げる。
- ②里芋は一口大の乱切りにして、半茹でにし、水気を切って、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ピーマンは大きな角切りにして、油通しをしておく。
- ④中華あんを作る。まずBの材料のうち薄切りにしたにんにくと生姜を油で炒め、香りが出たらだし汁を加える。
その後、Bの調味料を入れて沸かす。水溶き片栗粉を加えて中華あんにする。
- ⑤①②③を④の中華あんに入れてからめる。

鹿肉のおやき

◆材料 (6個分)

おやきの皮	6個
おから	2分の1カップ
木綿豆腐	2分の1カップ
小麦粉	1カップ
砂糖	少々
水	少量

おやきの具

高菜漬	60g
鹿肉ミンチ	60g
味噌	大さじ 1 弱
酒	大さじ 1 弱
砂糖	小さじ 1 弱



◆作り方

①おやきの皮を作る。まずおからと豆腐と小麦粉と砂糖少々をボールに入れて、よくこねる。ラップにくるんで30分ほど休ませる。

ポイント・・・おからと豆腐の水分が少ない時は、水を少量加えながら、耳たぶくらいの硬さにこねる。

②おやきの具を作る。フライパンに鹿肉を入れて炒める。続いて細かく刻んだ高菜漬を加えて更に炒め、あらかじめ合わせておいた味噌・酒・砂糖を加えて味を調える。

ポイント・・・高菜漬の塩加減で、味噌と砂糖の量は調整すること。皮には調味料を殆ど使っていない。具と皮の味の濃淡を考えること。

③①の皮と②のおやきの具を6等分する。順番に皮を広げてその中に具を入れたら、閉じて丸める。

④蒸し器にクッキングシートを敷き、その上に③のおやきを並べて蒸す。(強火で10分くらいを目安に)

⑤次にフライパンに乗せて、両面に焼き色をつけて出来上がり。

ポイント・・・サルトリイバラの葉っぱなどをクッキングシートの代わりに使うと香りも良いし、扱いやすい。

フライパンよりもホットプレートが一度に出来て、扱いやすい。

鹿肉の酢豚風

◆材料 (4人分)

鹿肉	200g
玉ねぎ	120g位 (小1個)
ピーマン	2個
人参	40g位

しょうゆ	大さじ	1と2分の1	} A
酒	大さじ	1	
卵		半個	



水	150cc	} B 甘酢タレ
濃い口しょうゆ	45cc	
酢	45cc	
砂糖 (ザラメ)	75g	
京ねぎの白い部分	1本分	
しょうが	ひとかけ	
にんにく	ひとかけ	

片栗粉 少々

◆作り方

- ①鹿肉は一口大に切り、Aを合わせたものの中に漬けておく。
- ②野菜も一口大サイズに切る。
- ③肉に味がしみこんだら、片栗粉をまぶし油で揚げる。野菜は油通しをする。
- ④Bの甘酢タレを作る。フライパンに分量の水を入れ香辛料と野菜を入れて火にかける。沸いたら砂糖・酢・しょうゆを入れて一煮立ちさせる。
- ⑤④に③の肉と野菜を入れてからめる。最後に水溶き片栗粉を回しかける。

ポイント・・・好んで、茹で筍・椎茸などを加えると良い。大学芋を作る要領で揚げたさつま芋を入れるのもアイデアのひとつ。

Bの甘酢タレは、多めに作り置きしておく、何かと応用が効き、好みの野菜を増やし入れたりする時に便利。

鹿肉のつくね鍋

◆材料 (4人分)

鹿肉ミンチ	200g	} つくね
だし汁	100cc	
しょうゆ	20cc	
卵	1個	
山芋	40g	
片栗粉	大さじ 2	



白菜	適宜 (4分の1株が目安)
椎茸	適宜 (4枚が目安)
水菜	適宜
豆腐	適宜 (1丁が目安)

だし汁	800cc	} だし汁
しょうゆ	20cc	
塩	小さじ 2分の1	

◆作り方

- ①山芋をすりおろし、その中にミンチとだし汁、しょうゆ、卵を入れて混ぜ合わせる。片栗粉を少しずつ入れながら軟らかさを加減する。スプーンで掬い取って鍋に入れられるほどの軟らかさ(硬さ)にする。
- ②土鍋にだし汁を入れ、調味料を加え味を整える。
- ③①のつくねをスプーンですくいながら入れる。椎茸、白菜の茎の部分、水菜、豆腐を入れる。

ポイント・・・だし汁に鹿肉のダシがプラスされて深い味になるので、だし汁は薄味に心がけるとつくねばかりか野菜や豆腐もたくさん食べやすい。