

イノシシ肉の野菜巻き



☆Point☆

「ニンニク味噌」を使って、お肉がさらに柔らかく、風味豊かになりました。

〈材料(4人分)〉

- | | |
|----------------------------------|------|
| ・ニンジン | 200g |
| ・アスパラガス | 50g |
| ・盛り付け用野菜
(キャベツ、レタス、キュウリ、トマト等) | 4~5本 |
| ・ニンニク味噌 | 適量 |
| ・塩 | 少々 |
| ・サラダ油 | 適量 |

ちょっと工夫

琴平町特産のニンニクを使った手作り「ニンニク味噌」が隠し味。

レシピを紹介します(※)



〈作り方〉

- 1.イノシシ肉をまな板の上に並べ、ニンニク味噌を全体にまぶし、15~20分おく。
- 2.ニンジンは皮をむき、7mm角の拍子切りにしておく。アスパラガスは、根本のかたい部分は皮をむき、3等分に切る。
- 3.沸騰した湯に、塩少々を入れて②をゆでる。(アスパラガスはさっと、ニンジンは少し長めに)
- 4.ゆでた野菜を、①の上に乗せて肉で巻く。熱したフライパンに油をひき、巻き終わりを下にして、弱火~中火にして焦がさないようにゆっくり焼く。
- 5.焼き上がった④を、器に盛り付け、好みの野菜を添えて完成。

※ニンニク味噌

- 1.花かつお節はフライパンでから煎りし、冷ましてからもみほぐしておく。
- 2.ニンニク、しょうが、みょうが、深ネギ、大葉を細かくみじん切りにする。
- 3.フライパンにオリーブ油を入れ、②を入れて炒める。
- 4.③の中に白味噌、赤味噌、砂糖、ごま、みりん又は酒、だし汁を入れて、弱火でゆっくり混ぜて煮込む。最後に①を入れ再び混ぜながら3分ほど煮込む。