

エゾジカ
蝦夷鹿のたたき



くせのない柔らかな鹿肉を存分に味わうには、シンプルなたたきで。ちょっとだけアクセントのあるシーズニングで下味を。

🍲 材料（※画像は1皿分125g）

蝦夷鹿…適量

GABAN® シュラスコシーズニング…1%

GABAN® ナツメグパウダー…0.1%

GABAN® オリーブオイルEXバージン…適量

GABAN® シュラスコシーズニング…適量

大葉…適量

🍳 レシピ（所要時間：30分）

- ① 鹿肉は適当な大きさにカットし、シュラスコシーズニング、ナツメグパウダーを合わせたものをすりこみ、15分ほどなじませる。
- ② フライパンに薄くオリーブオイルをひき、全面を弱火で焦げ目がつけないように5分焼き、5分休ませるを3回繰り返す。（※中心温度65℃、15分）
- ③ 肉をお好みの厚さに切り、シーズニング、大葉など、お好みの薬味を添える。

※野生鳥獣肉の衛生管理に関する指針