

シカツケ(シカクイシカニクコロツケ)

シカツケ (四角い鹿肉コロツケ)

材料 (10個分)

材料名	分量
ジャガイモ	7個 (約600g)
鹿肉 (ミンチ)	100g
玉ねぎ	半玉 (約80g)
みそ (小畑みそ)	大さじ1
砂糖	大さじ1.5
塩コショウ	適量
サラダ油 (炒め用)	適量
パン粉 (粗め)	適量
小麦粉	適量
卵	2個
サラダ油 (揚用)	適量
キャベツ、レタス、 トマト等	適量

作り方

調理時間 (目安) 分

- 1 ジャガイモは皮をむいて4~6等分程度に切る。鍋に入れ浸る程度に水を入れ、塩を一つまみ程入る。中火にかけて沸騰したら火を弱め10分程を目安に茹でる。
- 2 大きめのジャガイモに竹串がすっと刺さるくらいまで火が通れば、ざる上げする。表面の水気が飛ぶまで放置。
- 3 玉ねぎをみじん切りにして、サラダ油で炒める。
- 4 玉ねぎは色が軽くついたら火を弱め、合計8~10分ほどキツネ色になるまで炒める。
- 5 少し油をたして鹿肉ミンチを加え、少し火を強めて炒め合わせる。鹿肉ミンチがダマにならないようにヘラでほぐしながらしっかり炒める。最後に味噌と砂糖、塩コショウを加えたら均一に混ぜ炒め、火を止める。
- 6 ジャガイモは水気がしっかり切れていることを確認し、もし水気が残っているなら手鍋等でから煎りして水気を飛ばす。スプーンやマッシャーなどで、好みの加減にジャガイモをつぶす。
- 7 潰したジャガイモを粗熱の取れた鹿肉ミンチと玉ねぎの入ったフライパンに移し、ヘラなどを使って良く混ぜ合わせる。もし味が薄ければ塩、コショウを足して調整する。
- 8 コロツケのタネをフライパン上にならして10等分にする。販売用は四角い形を使用して成形しますが、ご家庭ではフライ返しなどを使用して厚みをつけた長方形にしてみてください。
- 9 成形したコロツケネタを小麦粉→卵→パン粉の順につけて揚げていきますが、揚げ油は170℃程度にして3分程じっくりこんがりとし色を付ける。
- 10 キャベツやレタス、トマト等のサラダと一緒に盛り付けたら完成。



アピールポイント

鹿肉はヘルシーで低カロリーですのでたっぷり入れて。
えんどうやチーズ、カレー風味にしても。
お弁当にも最適なジビエレシピです。