

# ばら肉で作ろう

ばら肉

## しし汁

☆Point☆

しし汁は、アクを取りながら柔らかくなるまで、じっくり煮込みました。



### 〈材料(4人分)〉

・イノシシ肉	250g	①調味料	
・大根	1/4本	・味噌(中・白)	60g
・ニンジン	1本	・醤油	少々
・里芋	100g	・酒	少々
・こんにゃく	1個		
・青ネギ	1束	・だし汁	600cc

### 〈作り方〉

1. イノシシ肉を細かく切る。
2. 鍋にだし汁を入れて沸かし、沸騰したらイノシシ肉を入れ、アクを取りながら、柔らかくなるまで煮る。
3. 大根、ニンジン、里芋、こんにゃくを切り、別の鍋で茹でてアクぬきをした後、②に入れる。
4. 肉が柔らかくなったら、①調味料の味噌、醤油で味をつけ、酒を少々入れる。沸き上がったところで、青ネギの小口切りを入れて完成。

### ジビエこぼれ話

#### イノシシの肉が臭いって本当？

雌雄や年齢が影響します。  
雄の肉は、繁殖期(1月～3月)になると臭いがきつくなるので、敏感な人は感じることもあるようです。  
適正な処理や加熱調理でほとんど消えるようですが、捕獲した時期を確認すると参考になるかも？

レシピ作成協力：多度津町生活研究グループ連絡協議会