

初めに…安全のためのお願い

中心部の温度が75℃で1分以上またはこれと同等以上の加熱を!

1. 生で食べないようにしましょう。
2. 肉類を加熱するときは、生焼けにならないよう、肉の中心部まで十分に加熱しましょう。
3. 解凍は冷蔵庫などで、低い温度でゆっくりと溶かしましょう。
4. 生の肉類と加熱済みの肉類は分けて取り扱しましょう。
取り扱う箸や皿も区別して使いましょう。
5. ジビエ肉を購入する時は、「食肉処理業」の許可を取得した施設で解体された肉を、「食肉販売業」の許可を得ている専門業者から購入するようにしましょう。

ひき肉で作ろう

アスパラとしし肉そぼろのおにぎり

ひき肉

作り置きも可能なそぼろを作ろうと考えました。
お肉のうま味と弾力が楽しめます。



☆Point☆
ご飯に混ぜこむため、そぼろの汁気は適度に切って調節しましょう。

〈材料(4人分)〉

- ・あたたかいごはん お茶碗4杯 600g (約2合)
- ・アスパラガス(さめきのめざめ) 50g
- ・イノシシ肉(ひき肉) 200g
- ・しょうが 1かけ
- ・サラダ油 小さじ1
- ・塩 少々

④調味料

- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・醤油 大さじ1

〈作り方〉

1. アスパラガスは5mm幅の小口切りにし、塩を入れた湯でさっとゆでる。
2. しょうがはみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②のしょうがを1分ほど炒める。イノシシ肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。調味料を入れて、汁気がなくなるまで炒め、粗熱をとる(そぼろ完成)。
4. ボウルに温かいご飯、①のアスパラガスと③のそぼろを入れて切るように混ぜる。
5. おにぎりを作り、できあがり。