

ロース  
薄切り肉

# ゴボウのイノシシ肉巻き

### ☆Point☆

ごま油を使うと、風味良く仕上がります。冷えても美味しいですよ。



### 〈材料(4人分)〉

- ・ゴボウ 300g
- ・イノシシ肉 300g
- ・ごま油 大さじ1
- ・片栗粉 適量

#### ①調味料

- ・酒、みりん、しょうゆ、砂糖 各大さじ1
- ・だし汁 100cc

#### ②調味料

- ・酒、みりん、しょうゆ、砂糖 各大さじ1
- ・酢 大さじ1/2

### ジビエこぼれ話

令和4年度の有害鳥獣による農産物被害面積は、126.7ha。被害額は、1億2,599万円です。(農業経営課調べ)

直近5年間の被害状況は横ばいですが、有害鳥獣として捕獲される数は年々増加しています。



### 〈作り方〉

1. ゴボウはタワシで洗い、長さ10～15cm程度、太さ0.5～1cm程度に細長く切り、水につけてアクを抜く。
2. ①を鍋に入れ、①調味料で、やわらかくなるまで煮て冷まし、味を含ませる。
3. ②を5～6本取りイノシシ肉で巻き、全体に片栗粉をふっておく。
4. ごま油をひいたフライパンで、肉の巻き終わりを下にして焼き、上下に返しながらか、焼き色がついたら②調味料を加え、からめる。  
※油が多く出た時はキッチンペーパーで油をふいてから②調味料を加える。
5. 冷めたら適当な長さに切る。