

## 静内駐屯地 ご当地グルメ

### 「えぞ鹿カツ」

～ 北海道の食材「えぞ鹿肉」～  
アレンジレシピ

#### PRポイント

静内駐屯地がある日高管内産のえぞ鹿肉を使用。しっかりと血抜きをすることによって、ジビエ食材特有の匂いや味も少なくなり、食べやすくなります。今回は駐屯地でも人気のあるお肉料理の「カツ」にアレンジしてみました☆

#### 栄養ポイント

えぞ鹿肉は、高たんぱくて低脂肪のヘルシーなお肉です♡

鉄(Fe)が豊富に含まれているので、貧血予防や改善に効果が期待できます☆

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

- ひだかエゾシカ肉(もも肉) 150g(1枚)
- 料理酒 25g程度
- 塩だれ 20g程度
- 小麦粉 15g程度
- 鶏卵 1個
- パン粉 20g程度
- 食用油 適量

## えぞ鹿カツのレシピ



#### 【下処理】

ひだかエゾシカ肉を血抜きする

#### 【作り方】

- 1 ひだかエゾシカ肉を塩だれ、料理酒に漬ける
- 2 漬けたお肉に小麦粉をつける
- 2 小麦粉をつけたお肉に溶いた鶏卵をつける
- 3 卵をつけたお肉にパン粉をつける
- 4 パン粉をつけたお肉を165℃の油で5分揚げる
- 5 きつね色にサクッと仕上がったえぞ鹿カツを盛り付けて完成♡

★ お好みのソースをかけてご賞味ください ★