

添田町「野遊び×食」レシピ

No.	メニュー名	材料	作り方	
1	ビクルス 	<ul style="list-style-type: none"> ○大根 ○きゅうり ○フルーツマト ○人参 ○にんじんの葉（飾り用） ○かぶ ●塩 ●まさこさんの万能酢 	<ol style="list-style-type: none"> ①材料を適当な大きさに切る（漬け込む時間が短い場合は薄切りに） ②塩を振って水気を抜く（漬け込む時間が1日以上ある場合は、塩抜きはなし） ③30分程おいて野菜の水気を絞り、密閉袋に入れ『まさこさんの万能酢』を加える（野菜が浸かる程度） ④1時間程度放置して、味を染み込ませる <p>※冷蔵庫で4日程度、漬ける時間が長くなればなるほど、野菜の水分が抜けて漬物感が出てくる。サラダとして食べるなら翌日までがオススメ</p>	
2	マーマレード 	<ul style="list-style-type: none"> ○パール柑 ○ネーブル ●砂糖 	<ol style="list-style-type: none"> ①柑橘類の中身を出す（白い線や、薄皮、種を取り除く。丁寧にすればするほど、出来上がりの口当たりがよくなる） ②鍋に砂糖と柑橘類の中身を入れて、とろみがつくまで弱火で煮る（30分程度） <p>※大人が食べる場合は、黒胡椒や柑橘の外皮を細かく刻んだものを少し加えても美味しいです</p>	
3	山女の塩焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ○山女 ●塩 	<ol style="list-style-type: none"> ①山女の鱗と内臓を取る ②エラからしっぽにかけて竹串を刺す ③全体に塩を振る。特にしっぽは重点的に（焦げてなくなる） ④直火で焦がさないように焼く 	
4	椎茸のバター炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ○厚木しいたけ ○スティックブロッコリー ●バター ●塩コショウ ●醤油 	<ol style="list-style-type: none"> ①しいたけの石づきを取り、食べやすい大きさにカットする ②スティックブロッコリーの根本（硬い部分）を落とし、食べやすい大きさにカットする ③熱したフライパンにバターを入れて、野菜を入れ炒める ④醤油や塩コショウで味付けをする 	
5	れんこんと豆腐のハンバーグ 	<ul style="list-style-type: none"> ○れんこん ○厚揚げ ●マヨネーズ ●柚子胡椒 ●鶏ガラスープの素 ●片栗粉 ●オリーブオイル 	<ol style="list-style-type: none"> ①厚揚げを密閉袋に入れて揉む（形がなくなるまで） ②れんこんをさいの目状に切る。もし余裕があれば半量をすりおろすと尚美味しくなる ③厚揚げが入った袋に、れんこん・マヨネーズ・柚子胡椒・鶏ガラスープの素・片栗粉を入れて袋をよく揉む（全体が混ざるように） ④フライパンに油をひいて、両面に焼き色がつくまで焼く <p>※本当は「はんぺん」で作るつもりでしたが、買い忘れたので厚揚げで代用しました。水切りした木綿豆腐でも代用可能だと思います</p>	
6	鹿肉のステーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ○鹿肉（薄切り） ○しょうが ●クレイジーソルト ●オリーブオイル 	<ol style="list-style-type: none"> ①生姜をみじんぎりにする ②鹿肉の表面に塩コショウを振る（裏側も） ③ドリップが浮いてきたらキッチンペーパーで表面を拭く ④油をひいたフライパンに、生姜を投入し香りが出たところで鹿肉を入れる ⑤さっと火が通ったら盛り付ける <p>※今回、鹿肉をしゃぶしゃぶ並みに薄くしてもらったので、火を通す時間が短くて済みました。そのおかげで、冷めても美味しく食べることができました ※鹿肉自体がたんぱくな味なので、濃いめの味付けにすると肉本来の味がなくなります。鹿肉は塩コショウでシンプルにたべるとオススメです</p>	
7	鹿肉サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ○鹿肉（薄切り） ○金柑 ○水菜 ○人参 ○フルーツマト ○リーフレタス ○しょうが ●ボン酢 ●塩コショウ 	<ol style="list-style-type: none"> ①サラダ用の野菜を適当な大きさにカットする ②金柑の種を取り除き、半分もしくは4等分に切っておく ③鹿肉を塩コショウでサッと炒めて野菜の上に載せる ④カットした金柑とボン酢をあわせてドレッシングを作る ⑤盛り付けた野菜と鹿肉の上にドレッシングをかける <p>※今回、添田町の金柑がそのまま食べても充分美味しい（甘酸っぱい）ものだったので、食材として活用しました</p>	
8	猪肉のすき焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ○白菜 ○春菊 ○糸こんにゃく ○卵 ○しいたけ ○人参 ○ねぎ ○ごぼう ●砂糖 ●醤油 ●油 	<ol style="list-style-type: none"> ①野菜・こんにゃく等をカットしておく ②鍋に油をひき、野菜を炒める ③すぐに砂糖と醤油で作った割りたを加えてひと煮立ちさせる ④薄切りの猪肉を加えサッと火を通す ⑤溶き卵につけて食べる <p>※鹿肉同様、今回薄くスライスしてもらったおかげで、かなり美味しく食べることが出来ました。ジビエは、火を通す時間が長ければ長いほど、肉が硬くなり、臭みが出るそうです ※サービスで頂いた、鹿肉のハツとレバーも最後追加してすき焼きとして食べました</p>	
9	野菜の生姜スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ねぎ ○しょうが ○かぶ ○人参 ○ごぼう ○白菜 ●コンソメ ●醤油 ●塩コショウ 	<ol style="list-style-type: none"> ①余った野菜を細かく切って鍋へ ②水を入れて煮込む ③コンソメ・醤油・塩コショウで味をととのえる <p>※残った野菜を使った野菜スープを作りました。寒かったので生姜を山盛り入れています。すき焼きやステーキなど、メインの料理が肉々しかったので、スープには動物性の素材は入れずにあっさりとして仕上げました。</p>	
10	たけのこの炊き込みご飯 	<ul style="list-style-type: none"> ○添田産「菊ご飯の素」 ○添田産こしひかり 	<ol style="list-style-type: none"> ①お米を3合分洗う ②30分程浸水させる ③炊き込みご飯の素とお水を入れて鍋に火をかける ④中火にかけて鍋が沸騰したタイミングで弱火に切り替える ⑤12分経ったら火を強火にして10秒数える（おこげをつくる） ⑥火を止めて10分程そのまま蒸らす ⑦底の方からしゃもじで混ぜて完成 <p>※キャンプでは、炊飯器を持っていかないので基本鍋でご飯を炊きます。水加減と火加減を間違えなければ充分美味しいご飯ができます。</p>	