



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>



No.104 いのししのサンガ焼き風

材料(2人分)

- ◆イノシシひき肉 200g
- ◆味噌 大さじ1
- ◆玉ねぎ 1/2個(粗みじん切り)
- ◆しょうがのみじん切り 小さじ2
- ◆大葉しそ 3枚(粗みじん切り)
- ◆大葉しそ(巻く用) 小6枚
- ◆染め卸し(大根おろし、醤油)
- ◆レモン



<作り方>

1. ボウルにイノシシひき肉、みそ、玉ねぎ、生姜、粗みじん切りの大葉しそを入れて均一に混ぜる。
2. 6等分して小判型にして、大葉しそを巻く。
3. 両面焼きの魚焼きグリルにアルミ箔を敷いて、2を並べる。
4. 約6分こんがり焼いて、器に盛る。お好みでレモンと染め卸しを添える。



ワンポイントアドバイス



- ・館山の郷土料理のサンガ焼きは、基本的に鱈で作りますが、イノシシで同様に作りました。
- ・粗みじんりにした玉ねぎがシャキシャキとした歯ごたえで、イノシシ肉と合います。
- ・魚焼きグリルがない場合は、サラダ油を熱したフライパンで焼いても良いです。
- ・グリルで焼くと、高温で焼けるので、ジビエのにおいも気にならず、余分な脂が落ちてヘルシーに出来ます。

