

提供：中部電力

制作：三重テレビ

オール電化に関する詳しい情報や
魅力いっぱいのお料理レシピいっぱい！
中部電力のHP：<http://www.chuden.co.jp>
もぜひ一度ご覧ください。



監修・調研 宮坂麻子
ミヤサカクッキングスタジオ代表。
フードコーディネーターの専任講師として活躍中。名古屋文理大学健康生活学部
フードビジネス学科講師。
中日文化センター講師。

2/7
放送

鹿肉のシューパウロー& シューパウローぎょうざⅠ



◆鹿肉のシューパウロー
ー(塩ゆで肉)

【材料・作りやすい分量】

● 鹿肉(肩肉またはすね肉)	1kg	● ねぎ	1本	● しょうゆ	100ml
● 生姜	30g	● 水	1.5L~	● 酒	100ml
● 粗塩	30g	● レタス	3~4枚	● みりん	100ml
● 青じそ	8枚	● 青じそ	8枚	● 酢	100ml
● ブロccoli	1/2株	● ブロccoli	1/2株	● しょうゆ	100ml

＜つくだれ＞

しょうゆ	100ml
酒	100ml
みりん	100ml
酢	100ml
にんにく(薄切り)	小1かけ
生姜(みじん切り)	20g
ごま油	大1
パセリ	少々
(またはみつば、香菜)	

- (1) 鹿肉は洗います。ねぎはざく切り、生姜はつぶします。
- (2) 鍋に(1)と水を入れて火にかけます。
- (3) 煮立ってきたらアクを取り、粗塩を3回に分けて入れながら、弱火で1時間程煮込み、そのまま冷まして、食べやすい厚さに切ります。
- (4) タレの材料を合わせます。
- (5) 器に一口大にちぎったレタスをしき、(3)の肉、青じそとゆでたブロッコリーを盛り合わせ、(4)のタレをつけていただきます。

2/7
放送

鹿肉のシューパウロー& シューパウローぎょうざⅡ



◆シューパウローぎょうざ 【材料・4本分】

● 鹿肉のシューパウロー	150g	＜タレ＞	
● ニラ	50g	シューパウローのタレ	適宜
● ぎょうざの皮(大)	16枚	練りがらし	少々

A シューパウローのゆで汁	
しょうゆ	大2
しょうゆ	小2
片栗粉	大2

- (1) ボウルに手でほぐしたシューパウロー、長さを1cmに切ったニラとAを混ぜ合わせ、16等分にします。
- (2) ぎょうざの皮で(1)のタネを包み、180℃の揚げ油でカラリと揚げ、タレをつけていただきます。

2/14
放送

鹿肉と水菜の炒め物



【材料・4人分】

● 鹿ロース肉(塊)	200g	A しょうゆ	小1
● 水菜	200g	酒	小1
● 白菜の芯	200g	生姜汁	小1
● ザーサイ	50g	B 片栗粉	大1/2
● ゴマ油	大1	水	大1/2
● サラダ油	大1		
● しょうゆ	大2		
● 粗びき黒こしょう	少々		

- (1) 鹿肉は1cm幅の薄切りにし、Aで下味をつけて、しばらく置きます。
- (2) 水菜は長さを5~6cmに切り、白菜の芯は細切り、ザーサイは細切りにします。
- (3) フライパンにごま油を熱して、(1)の肉を炒め、ザーサイを加えます。
- (4) 肉に火が通ったら、サラダ油を加えて白菜、しょうゆと粗びき黒こしょうを加えてさっと炒めます。
- (5) 水溶性片栗粉を加え、水菜を入れて火を止め、器に盛ります。

2/21
放送

猪肉とごぼうのみそがらめ



【材料・4人分】

● 猪バラ肉(塊)	250g	A しょうゆ	大1
● ごぼう	2本(約300g)	酒	大1
● 小麦粉	適宜	おろしにんにく	少々
● 揚げ油	適宜		
● キャベツ	3~4枚	＜みそだれ＞	
		赤みそ	大3
		さとう	大2
		酒	小4
		しょうゆ	小1

- (1) 猪肉は厚さ1cmの一口大に切り、Aで下味をつけて、しばらくおきます。
- (2) ごぼうは乱切りにします。
- (3) (1)(2)にそれぞれ薄く小麦粉をまぶし、170℃の揚げ油でカラリと揚げます。
- (4) キャベツは一口大に切り、ゆでて冷ましておきます。
- (5) ボウルにみそだれの材料を合わせ、(3)を入れてからめず。
- (6) 器に(4)のキャベツを盛り、(5)のをせます。

2/28
放送

猪肉のチーズグリル



【材料・2人分】

● 猪バラ肉(塊)	160g	塩・こしょう	各少々
● 里芋	200g	酒	大1/2
● 菜ばな	100g	オリーブオイル	適量
● ピザ用チーズ	50g		
● レモン(くし形)	1/2個		

- (1) 猪肉は一口大の薄切りにし、軽く塩、こしょう、酒をふります。里芋は1cm幅に切り、ゆでます。
- (2) 菜ばなはさっとゆでて冷まし、水気を除いて、一口大に切ります。
- (3) オリーブオイルで(1)の猪肉と里芋、(2)の菜ばなをそれぞれ炒めます。
- (4) 耐熱容器に(3)を入れて、ピザ用チーズを散らし、魚焼きグリルで5~6分程、こげ色がつかまで焼き、レモンを絞っていただきます。