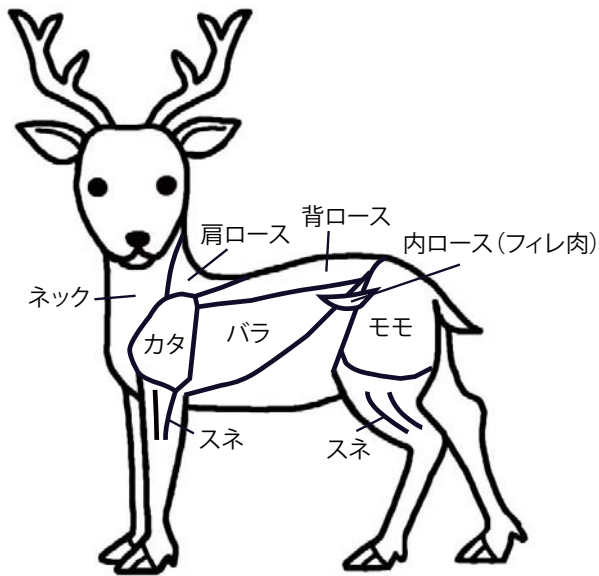


高タンパク・低カロリー・豊富なミネラル
美容にもダイエットにも恵まれた山の幸

健康志向の方にもうれしい ヘルシーな食材・『鹿肉』



シカ肉（鹿肉）は、高タンパク・低脂肪・低エネルギーという特徴があります。さらに必須アミノ酸（※）、ビタミンB群を中心としたビタミン類、鉄分・亜鉛などのミネラルが豊富に含まれています。このような特徴から、健康食品として注目が高まっています。

ビタミンB群には、新陳代謝を活発にして疲労回復を促進する効果が、鉄分には貧血や冷え性を予防する効果が、亜鉛には細胞の健康を保つ効果があると言われています。シカ肉を食わず嫌い敬遠される方もいらっしゃいますが、血抜きなどの処理を適正にすれば、柔らかく匂いも穏やかです。『かじか』では、猟師さんから生きた鹿の引き渡しを受け、自社の食肉加工施設で処理していますので、安心してお召し上がりいただけます。

※必須アミノ酸：タンパク質を形成している20種類のアミノ酸のうち、体内で合成することができない9種類のアミノ酸のことも多く含んでいます。



里山のチャンチャン焼き

【作り方】

シカ肉は小さめの一口大に切り、ポリ袋に入れ漬けだれを混ぜ、空気を抜いて1時間冷蔵庫におく。野菜は食べやすい大きさに切る。フライパンに油をひき、肉→野菜の順に入れて蓋をし、中火で蒸し焼きにする。水分が多い場合はキッチンペーパーで吸い取り、味が薄いようであれば、味噌を少々足す。



ねぎましか

【作り方】

ロースターを5分程度温めておく。モモ肉・ネギを交互に竹串に刺して、たれを付け10分程度肉に焦げ目が付くまで焼く。ロース肉も竹串に刺して、そのまま同様に焼く。



しかの菜の花ステーキ

【作り方】

シカ肉は1cm幅に切り、ポリ袋に入れ漬けだれをまぶして、空気を抜き30分程度冷蔵庫におく。フライパンになたね油少々をひき、焦がしすぎないよう中火以下で焼く。



ヘルシーな鹿肉レシピはこちら！
鹿肉を使った料理メニューがホームページに種類豊富に掲載しておりますので、そちらもご覧ください。

シカ肉ロース (背ロース、内ロース)



小売価格
100g 550円
(税抜)

ロースは、赤身と脂身のバランスが絶妙で、シカ肉にも様々な部位がある中で、最高級の肉です。ステーキやロースト用として良く使われています。

シカ肉モモ (外モモ、内モモ)



小売価格
100g 530円
(税抜)

モモはロースより脂身が少なく、ヘルシーな肉です。すき焼き、煮込み料理、焼肉、しゃぶしゃぶ、たたきなど幅広い料理にご使用頂けます。

シカ肉カタ



小売価格
100g 500円
(税抜)

赤身が多く比較的硬いので、煮込み料理に適しています。

加工用シカ肉 (バラ、スネ、ネック、肩ロース)



小売価格
100g 320円
(税抜)

ロース、モモ、カタ以外の部位を詰め合わせたお得なセットです。カレー、シチューや煮込み料理に使ったり、ミンチ肉にしたりと幅広くお使い頂けます。

シシ肉



小売価格
100g 600円
(税抜)

シシ肉料理は、冬はぼたん鍋（猪鍋）、それ以外の時期は焼肉がポピュラーですが、それ以外の用途でもお使い頂けます。



《加工・販売元》

〒519-1421 三重県伊賀市山畑 3583 番地
有限会社芭蕉農林 内
いがまち山里の幸 利用組合 かじか
TEL 0595-45-8671 FAX 0595-45-8671
URL <http://www.bashonorin.com/kajika/>
E-mail info@bashonorin.com