

十勝ワインぐるグルメ～上士幌町～ レシピ集

【上士幌町産鹿肉のステーキ、香草風味】

材料（1人前）

鹿のモモ肉 50g、サラダオイル、
バター、塩胡椒、ニンニク、パセリ、パン粉、
マスタード、バルサミコソース



鹿肉を50gにカットして、包丁の背などで軽くたたき、塩胡椒する。
フライパンにサラダオイルとバターを入れ火にかけて鹿肉を入れ軽く焼く。
焼いた肉の上にマスタードを塗り、パン粉にパセリ、ニンニクを混ぜたものをその上から振り、オーブントースターなどで焼き色をつけ、バルサミコソースを添えて出来上がり。

【上士幌町産鹿肉にタタキ、ワサビ風味】

材料（1人前）

鹿肉 30g、水菜、サラダホウレンソウ、
ドレッシング、醤油、ワサビ、
マヨネーズ、赤黄ピーマン



鹿肉に串を刺し、ガスコンロで表面を焼き冷たい水にさらし、冷えたら水気を切り、薄くスライスしておく。
その肉にドレッシングに醤油を混ぜたものをかけて、マリネする。
水菜とホウレンソウを適当な大きさにちぎり、水にさらし、シャキッとしたら水気を切る。
皿に野菜を敷き、肉を並べ、マヨネーズにワサビを加えたものを細く絞り、最後にピーマンのみじん切りを散らす。

【上士幌町産ポテトとタラバ蟹、スモークサーモンのサラダ】

材料（1人前）

メークイン（できれば）、タラバ蟹のフレーク、
スモークサーモン、マヨネーズ、
粒マスタード、塩胡椒、レタス、セルフィユ



イモの皮を剥き、スライサーなどで千切りにし、お湯でさっと湯がき、水にさらす。
水を切ったイモにスモークサーモンの千切り、マヨネーズ、粒マスタード、塩胡椒を加え、味を整える。

皿にレタス等を敷き、イモのサラダを盛り、上にタラバを飾りセルフィユを置く。