



富山県産イノシシ肉を使った

とやまジビエ料理レシピ



～日本料理～

イノシシのバラ肉の味噌漬け



材料

・イノシシのバラ肉のかたまり	300g
A	・いなか味噌 70g
	・酒 大さじ2
	・みりん 大さじ2
	・砂糖 大さじ1
	・おろししょうが 小さじ1/2程度



作り方

- ① ばら肉の塊を蒸し器で2.5～3h蒸す（串がスッと入るくらい柔らかくなるまで）

★ POINT!

弱火で蒸すことで柔らかくなる

- ② 粗熱をとってガーゼでお肉をくるむ。
- ③ バットにAを敷き詰め、ガーゼごとお肉を置いてAで覆い約1週間漬け込む。
- ④ フライパンで焼き目を付けてスライスし、季節の野菜等と盛り付けて完成。