



第41回

鹿肉とナスの
ミートソースパスタ



材料(2人分)

- パスタ:200g
 鹿肉:200g
 タマネギ:1/2個
 ナス:1本
 ニンニク:一片
 塩コショウ:適量
 トマトピューレ:200g
 水:100ml
 固形コンソメ:1個
 トマトケチャップ:50ml
 中濃ソース:25ml
 オリーブオイル:適量
 パルメザンチーズ:適量(お好みで)



作り方【調理時間:40分程度】

- ① 鹿肉を1~2cmくらいの小間切れにする。タマネギを荒いみじん切りにする。ナスを1cmくらいの輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、すりおろしたニンニクを入れ、香りが出たらタマネギを入れて炒める。
- ③ タマネギがしんなりしたら、鹿肉を入れ、塩コショウを振り炒める。
- ④ 鹿肉に火が通ったら、トマトピューレ、水、コンソメを入れ沸騰させる。
- ⑤ 輪切りにしたナス、トマトケチャップ、中濃ソースを入れ、蓋をせず20~30分くらい弱火~弱中火にかけ、汁が少し残る程度まで煮込む。
- ⑥ 茹でたパスタを合わせて混ぜる。
- ⑦ 皿に盛り、お好みでパルメザンチーズをかけたら完成!

POINT

お肉は、少し水気を飛ばすくらいよく炒めてください。煮詰めるときは、焦げないように注意してください。

~今月のパワーフード~

鹿肉



鹿肉などのジビエは臭い、硬いというイメージがありますが、適切な血抜きと処理で精肉し、厳しく検品されたものは、柔らかく優しい味がします。また、増えすぎた野生鳥獣を捕まえて食べることで、農作物への被害を軽減し、自然環境を守る事にもつながります。



レシピ提供者からひと言

鹿肉の代わりに牛肉や豚肉を使うのもおすすめです。牛肉や豚肉を使う場合はニンニクと塩コショウを少し多めにすると良いです。



レシピ提供者

ジビエ工房ジミート代表 高林 麻里さん

オークラアクトホテル浜松[和食堂 山里]を経て、「竹を食べる」をコンセプトとしたアンテナショップ「淡竹屋」でカフェを開業。2022(令和4)年、コロナの影響で廃業していた「ジミート」を復活させ、代表を務める。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関するお知らせ

Q 熱やせきなどの症状がある場合は、どうすればいいですか?

A まずは、「かかりつけ医」に電話で相談しましょう。「かかりつけ医」がない場合は、新型コロナコールセンターで相談ができます。電話をするとメッセージが流れます。メッセージの後に「1」を押すと、相談ができます。

浜松市新型コロナコールセンター(電話相談)

☎ 0120-368-567 (無料) ※メッセージの後に番号ボタンを押す



番号	問い合わせメニュー	受付時間
1	発熱等受診相談センター 熱やせきなどがあり、感染が心配な人の相談	24時間 毎日つながる
2	新型コロナにかかった人の体調不良について 家で病気を治すときに、体の状態が悪くなった場合など	

※療養証明書の発行など、体調不良以外の問い合わせや相談は、生活衛生課(☎453-6118)へ

新型コロナワクチン「2023(令和5)年秋開始接種」について

「2023(令和5)年秋開始接種」を実施します。詳細はホームページや浜松市新型コロナワクチン専用ダイヤルで確認してください。



新型コロナ
ワクチンに
ついて



浜松市ワクチン専用ダイヤル

☎ 0120-319-567 (無料)

受付時間:9:00~17:00

※電話番号を間違えないように気を付けてください