

グレ キジャン

レシピ考案；Yany 曾我



【材料】（4～5人分）

鹿肉 500グラム

㉞ 塩 小さじ1
レモン汁 大さじ1

㉟ 玉ねぎ 中1/2個（すりおろす）
にんにく 3かけ（すりおろす）
しょうが 1かけ（すりおろす）
赤唐辛子（韓国） 小さじ1（一味の方が辛いですが代用可）
ガラムマサラ（ガラムマサラか下の5つのどちらでも良い）
・ コリアンダー 小さじ1
・ シナモンスティック 3cm
・ カルダモン 小さじ1/4
・ ナツメグ 小さじ1/4
・ カレー粉 小さじ1
マカデミアナッツ 3個
レモングラス1本とこぶみかんの葉3枚（ローリエ2枚代用可）

オリーブオイル、水、砂糖、塩、ココナッツミルク200cc

好みの野菜（ex. パプリカ 赤1個・黄1個 ジャガイモ 中2個 ブルックリーニ1本）

【作り方】

- ① 肉は厚さ1cm弱に切り、ボールに入れて㉞をまぜて10分程おいてから、水で洗う。
- ② フライパンにオリーブオイルをしいて㉟を入れて炒める。
- ③ 香りが出てきたら、①の肉と水600ccを入れて水分がなくなるまでじっくりコトコト煮込む。（水加減は鍋の種類に応じて調整してください。）
- ④ 好みの野菜を加える。
- ⑤ 好んでココナッツミルクと砂糖を加えても良い。
- ⑥ 塩で味をととのえる。

キジャン ゴレン

レシピ考案；Yany 曾我

【材料】（4～5人分）

鹿肉 500グラム

- ㊦ 塩 小さじ1
レモン汁 大さじ1
- ㊧ にんにく 3かけ（すりおろす）
しょうが 1かけ（すりおろす）
コリアンダー 少々

小麦粉（米粉、片栗粉など好みの粉で）
揚げ油（サラダ油、菜種油など好みの油で）

【作り方】

- ① 肉は厚さ1cm程に切り、ボールに入れて㊦をまぜて10分程おいてから、水で洗う。
- ② ①をボールに入れて㊧をまぜて30分以上おく。
- ③ ②に小麦粉をまぶす。
- ④ 170℃の油でカラッと揚げてできあがり。