



ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消

レシ
ピ

イズシカ☆ケバブ風サンドイッチ



イズシカは高タンパクで低カロリー、鉄分豊富な伊豆の鹿を、7日～10日熟成し、甘みやうまみを引き出した鹿肉です。この食材を伊豆市^{アルカナ}「arcana izu」^{イズ}の糸井佑磨さんに料理していただきました。



イズシカ
(通年)



栄養価【1人分】

エネルギー:485kcal タンパク質:25.8g
脂質:41.4g 食塩相当量:0.8g
(栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)

⑦のポイント

鹿肉は強火で短時間焼き、火を入れすぎない

■材料【1人前】

- イズシカ(モモ肉)／100g
- レタス／25g
- タマネギ／15g
- トマト／45g
- 食パン(4枚切り)1枚

[A](下味用)

- ガラムマサラ／2g
- オリーブオイル／15g
- 塩・こしょう／少々

[B](ソース用)

- ヨーグルト(プレーン)／30g
- マヨネーズ／15g
- ミント(粗みじん)／4枚
- 塩・こしょう／少々
- タバスコ／お好みで

■作り方【所要時間：約45分】

- ①イズシカを薄くスライスシラップを掛けたら、空瓶などで軽く叩く
- ②①に[A]で下味を付け、少し置いておく
- ③レタスを5ミリの細切り、トマトは5ミリ、タマネギは2ミリにスライスする
- ④[B]を混ぜ合わせソースを作る
- ⑤食パンは半分になり袋状になるよう一方向から切り込みを入れる
- ⑥トースターで⑤の両面をこんがり焼く
- ⑦フライパンに少量のオリーブオイル(分量外)を引き強火で②を焼く
- ⑧③④⑦を⑥で挟んだら出来上がり!

仕事人紹介



いと い ゆう ま
糸井 佑磨さん

アルカナ イズ

arcana izu 伊豆市湯ヶ島1662

☎0558(85)2700 FAX 0558(85)2701

埼玉県深谷市出身。「arcana izu」のオープニングスタッフとして勤務した後、渡仏。フランス国家最優秀職人章を持つファビアン・ルフェブル氏の下で5年間スーシェフとして腕を振るう。2016年より「arcana izu」のシェフとして、旅情に華を添えるようなフレンチで伊豆を訪れた人々の舌を唸らせ続ける。