

# 和風アヒージョ（湯の山アヒージョ）

## <材料（1人分）>

### <具材>

鹿肉（ヒレ肉）	.....	20g
わらび	.....	30g
ニンニク	.....	少々
鷹の爪	.....	少々
黒コショウ	.....	少々
木の芽（山椒の葉）	.....	お好みで適量

### <和風油>

太白ごま油	.....	200cc
うまみ出汁（白だし）	.....	大さじ1杯

### <わらび下処理用>

重曹	.....	小さじ1杯
----	-------	-------



## <具材準備のポイント>

### <わらびのあく抜き>

- ①生のわらびを塩もみ、水洗いの後、
- ②パッドに入れ、小さじ1杯の重曹と熱水を投与
- ③アルミホイルでラッピングして半日程度処理。

### <鹿肉の下処理>

コショウでしっかりとした味をつけておく

### <和風油>

熱する前のごま油にうまみ出汁を投与