



岩手鴨鍋セット 冷凍

280g+スープ50g×2

10月2回 698円 ※少量おためし企画もあります  
(鴨肉100g+スープ50g)

～あなたのカモメニュー募集～

楽しみ方が広がる「岩手鴨鍋セット」のメニュー、ぜひ、あなたのカモ肉料理もおしゃてくださいませんか？ぱるメールと同じあて先へ住所・氏名・電話番号を記入の上、郵便またはEメールでお送りくださいね。今後の紙面で紹介していきます。

## こだわりの合鴨づくり

合鴨が育てられているのは村で最も環境の良い場所です。鶏舎間の距離をあけて、仮に病気になっても病原菌が他の鶏舎へ移らないように管理し、また、寒ければ寒いほど肉質が良いものになるので、村で最も寒い地域です。



岩手県 田野畠村長

かみつくえ

上机 莊治さん

メッセージ

今、村の一番の課題は雇用対策、若い人の定着をどうするかです。パルコープの組合員さんがカモを利用してくれ、それにより雇用の確保が出来ています。村おこしの力をいただいています。そのことを皆さんにお礼申し上げ、これからも地方の村おこし・町おこしに皆さんも参加していただきたいと思います。



北山崎は海岸では、日本一の景勝地と言われています。

## こんなメニューも いいカモ！



### ひとり鴨鍋

一人当り  
383K cal

#### 材料 (1人分)

岩手鴨鍋セット ..... (1/4セット)  
添付スープ ..... 1袋  
ごぼう ..... 1/2本  
白ねぎ ..... 1/2本  
水菜 ..... 適量  
薑味 (大根おろしと七味) ..... 適量

#### 作り方

- ごぼうは皮をこそげ落としてささがきにし、酢水に5分ほどさらす。  
白ねぎは幅1センチの斜め切り、水菜は4~5センチに切る。
- 鍋に水で薄めたスープと、ごぼうを入れて3~4分煮立て、1~2枚鴨肉を入れて少し煮る。煮汁に鴨の脂が浮いてきたら、ねぎ、ごぼう、残りの鴨肉、水菜などを加えていく。



### 鴨とレーズンのピリ辛煮

一人当り  
395K cal

#### 材料 (2人分)

鴨肉 ..... 140g(1/2セット)  
アスパラ ..... 4本  
塩・こしょう ..... 少々  
Ⓐ レーズン ..... 大3  
赤唐辛子 ..... 1本  
酒 ..... 200cc  
しょうゆ ..... 大3  
砂糖 ..... 小2  
セロリの葉 ..... 適宜  
片栗粉 ..... 少々

#### 作り方

- アスパラは半分に切って塩ゆでしておく。
- 鍋にⒶを入れて煮立ててアルコール分をとばし、水でといた片栗粉を加えてとろみをつけておく。
- 半解凍した鴨肉に塩・こしょうをし、熱したフライパンで両面に焼き色がつくまで軽く焼く。
- 皿にアスパラを敷き、③の鴨肉を盛り②のソースをかける。

鴨肉は  
油を引かずに  
焼くのがコツ



### 鳴せいろ

一人当り  
524K cal

#### 材料 (2人分)

鴨肉 ..... 140 g (1/2セット)  
白ねぎ ..... 1本  
和そば ..... 2玉  
めんつゆ ..... 2カップ

鴨肉は  
油を引かずに  
焼くのがコツ

#### 作り方

- 白ねぎは幅1cmの斜め切りに。
- フライパンで解凍した鴨肉を焼き、油がでてたら白ねぎも入れて両面に焼き色がつくくらいに焼きあげる。
- 和そばは、さっと熱湯にくぐらせて水切りして、皿に盛る。
- めんつゆをひと煮立ちさせて器に入れ、②の鴨肉と白ねぎを加えてできあがり。

簡単なのに  
意外な美味しさ！



### 鴨のソテーオレンジソース

一人当り  
368K cal

#### 材料 (2人分)

鴨肉 ..... 140g(1/2セット)  
じゃがいも ..... 1個  
ブロッコリー ..... 適宜  
塩・こしょう ..... 少々  
Ⓐ オレンジジュース ..... 1/2カップ  
Ⓑ マーマレード ..... 大2  
しょうゆ ..... 小1  
顆粒コンソメ ..... 小1/2  
片栗粉 ..... 小1

鴨肉は  
油を引かずに  
焼くのがコツ

#### 作り方

- じゃがいもは皮をむいて1個を4~6つに切り、鍋にひたひたの水と塩少々を入れて中火にかけてやわらかくゆで、ふたをしてゆずり粉ふき芋にする。ブロッコリーは塩ゆでておく。
- 鍋にⒶを入れて中火にかけ、少し煮詰まつたら、片栗粉でとろみをつけ、オレンジソースをつくる。
- 半解凍した鴨肉に塩・こしょうをし、中火で片面1分ずつ焼き、弱火にして1分ほど焼くとできあがり。
- 皿に①と③を盛り、②のソースをかける。