

家庭でおいしく簡単にできるジビエレシピ

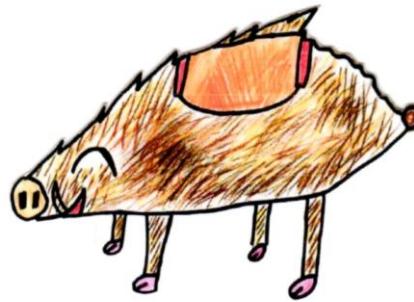
(猪肉・鹿肉を使ったジビエ料理レシピ集)

シーカー



下関市立殿居小学校5年
いび ゆうじ
槇斐悠嗣くんの作品

イノシー



下関市立殿居小学校5年
ましば あやと
真柴文登くんの作品

協力・監修

一の俣温泉グランドホテル
料理長 津森 伸二

東京第一ホテル下関
料理長 井立 慎一・副料理長 雌熊 豊

猪コロッケ



【6人前（12ヶ）】

調味料	・じゃがいも	1kg（6～7ヶ）	・卵	2ヶ
	・猪肉	200g	・小麦粉	
	・玉ねぎ	1玉	・パン粉	
	・醤油	大さじ2	・揚げ油（サラダ油）	
	・砂糖	大さじ2		
	・酒	大さじ1		
	・味の素	少々		

- ①多めの水でじゃがいもを茹でる。
- ②茹で上がったらザルに打ち上げ、再び鍋に戻し粉吹きいもとする。
（水気を飛ばすため。）
- ③玉ねぎをみじん切りにする。
- ④猪肉を食感が残る大きさ（2mm～3mm）にコマ切れにする。
- ⑤フライパンにサラダ油をひいて猪肉を炒める。
- ⑥猪肉に火が通ったら、玉ねぎを入れしんなりするまで炒める。
- ⑦調味料を入れて、汁気がなくなるまで煮つめる。
- ⑧つぶしたじゃがいもに混ぜて冷ます。
- ⑨適当な大きさにまるめて小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、揚げる。

鹿竜田揚げ



【6人前】

調味液	・鹿肉	300g
	・酒	大さじ3
	・みりん	大さじ3
	・醤油	大さじ3
	・生姜汁	少々

-
- ①スライスした鹿肉を調味液に20～30分漬け込む。
 - ②ザルに打ち上げ汁気を取り、片栗粉をまぶしてサラダ油で揚げる。

猪肉味噌



【6人前】

調味料	・猪肉	200 g
	・白味噌	30 g
	・赤味噌	30 g
	・麦味噌	30 g
	・砂糖	30 g
	・みりん	大さじ3
	・酒	大さじ3
	・醤油	大さじ1
・ゴマ	適量	

- ①猪肉をコマ切りに切る。
- ②フライパンにサラダ油をひいて、猪肉にしっかり火が通るまで炒める。
- ③調味料を入れて、中火で汁気がなくなるまで火を入れる。

ジビエ鍋



【2人前】

a	・猪ミンチ	100 g	c	・水	1400cc	
	・鹿ミンチ	100 g		・濃口醤油	200cc	
	・玉ねぎ	30 g		・みりん	100cc	
	・長芋	おろし玉ねぎ		30 g	・酒	100cc
		みじん切り玉ねぎ		30 g	・昆布	8cm角ぐらい
	・甜面醬 (テンメンジャン)	おろし長芋		30 g	・練り胡麻	
		みじん切り		30 g	・柚子胡椒	
	・片栗粉	10 g		・きざみ大葉		
	・パン粉	20 g		・米1合分のご飯		
	・おろし生姜	少々		・卵		
b	・白菜	1/4 (300 g)	・三つ葉			
	・ほうれん草	1束 (200 g)				
	・ごぼう	1/2本 (80 g)				
	・にんじん	1/2本 (80 g)				
	・かぶ	1ヶ				
	・きざみ柚子	少々				

- ① ①の材料をすべて合わせてよくこねます。
- ② ①を一口サイズの団子にして、沸騰したお湯でボイルし、水に落としてザルにあげます。
- ③ ②の野菜を切りそろえて②の団子と一緒に皿に盛ります。
- ④ ボールに③をあわせて、必要な分量だけを鍋に入れます。
(各家庭によって鍋のサイズが違うと思うので)
- ⑤ 鍋にジビエ団子とかぶ・ごぼう・にんじん・白菜を入れ、沸騰したら、アクをとる。ほうれん草はさっと火を通して食べます。

※ しめに御飯、卵、三つ葉を入れて雑炊を作ります。
(うどんを入れてもおいしいです)

ジビエの洋風プレート その1



《鹿ロースと茄子のカツレツ》

【2人前】

・鹿ロース (ブロック)	160 g	・パン粉	40 g
・長茄子	1/3本	・塩・胡椒	適量
・小麦粉	40 g	・サラダ油	適量
・卵	1個		

- ① 鹿ロースを4cm厚に切り、観音開きにして、塩・胡椒をふります。
- ② 茄子を1cmの輪切りにしてさっと揚げます。
- ③ ②の茄子を①の鹿ロースに挟みます。
- ④ ③に小麦粉をまぶし、溶き卵をつけ、パン粉をまぶします。
- ⑤ フライパンにサラダ油を1cmくらい入れて170℃に熱し、両面を狐色に揚げます。
(※目安として3分半くらいかけてしっかり火を通してください)

《赤ワインソース》

・赤ワイン	30cc	・塩・胡椒	適量
・フォンドボー	20cc		
・デミグラスソース	40cc		
・バター	20 g		

- ① 鍋に赤ワインを入れ、1/3になるまで煮詰めます。
- ② ①にフォンドボーとデミグラスソースを入れて煮立たせ、軽く塩・胡椒、バターで味を調えます。

ジビエの洋風プレート その2

《猪ロース肉のサルティンボッカ風》

【2人前】

・猪ロース（約7mm厚スライス）	70g	・パイナップルジュース	適量
・生ハムスライス	1枚	・片栗粉	少々
・小麦粉	適量	・ニンニク	1/2かけ
・ローズマリー	適量		

- ① 猪ロースをパイナップルジュースに漬け込みます。（5～6時間）
- ② キッチンペーパーで水分を取り除き、片栗粉を片面につけます。
- ③ ②の片栗粉をつけた側に生ハムを貼り付け、小麦粉をまぶします。
- ④ ③の表面にすりおろしたニンニクを塗り、ローズマリーをふりかけフライパンで火が通るまで焼きます。

《ガルニチュール（付け合せ）》

【4～5人前】

・白いんげん豆（茹でた物）	100g	・ごぼう	1/4本
・トマトソース（市販の味付けの物）	1缶	・ルッコラ	8枚
・塩・胡椒	適量	・パルメザンチーズ	適量
・菜の花	1/3本		

- ① トマトソースを火にかけ、茹でた白いんげん豆を入れて煮込み（とろ火で40分）塩・胡椒で味を調えます。
- ② 菜の花を塩茹でします。
- ③ ごぼうはピーラーで剥いたものをフライにします。
- ④ ①を皿に盛り、②と③とルッコラを添えて、パルメザンチーズをふりかけます。