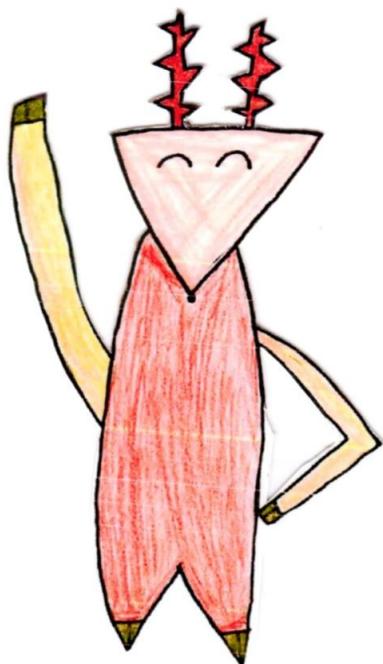


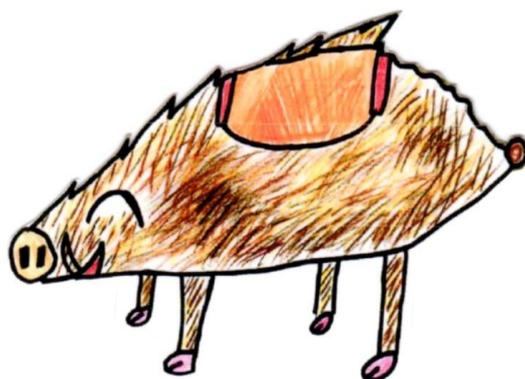
# 家庭でおいしく簡単にできるジビエレシピ

(猪肉・鹿肉を使ったジビエ料理レシピ集)

## シーカー



## イノシー



協力

東京第一ホテル下関

料理長 山内 昭男      副料理長 雌熊 豊

## 【チーズin鹿フライ（にんじんソース付き）】

《下関市「ジビエ料理コンテスト」最優秀賞受賞作品》



### 〔材料〕（1人前）

<u>鹿肉</u>	…2切れ
<u>スライスチーズ</u>	…2枚
<u>クレイジーソルト</u>	…適量
<u>小麦粉</u>	…適量
<u>卵</u>	…適量
<u>パン粉</u>	…適量

### 【にんじんソース】

<u>にんじん</u>	…1/2本
<u>玉ねぎ</u>	…少量
<u>にんにく・生姜</u>	…1/2かけ
<u>酢・薄口醤油・油</u>	…大さじ1ずつ
<u>砂糖</u>	…大さじ1(甘さはお好み)
<u>梨果汁</u>	…大さじ1

### 〔作り方〕

#### ○チーズin鹿フライ

- ① 鹿肉を1cm～1.5cmの厚さにスライスし、間に切り込みを入れる。
- ② 切り込みの間にスライスチーズを挟む。
- ③ 周りにクレイジーソルトをまぶす。
- ④ 小麦粉→卵→パン粉の順に衣を付ける。
- ⑤ 180℃に予熱した油で、中までしっかり火が通るように5分程度揚げる。

#### ○にんじんソース

- ① 野菜を細かく切り、フードプロセッサーにかける。  
※フードプロセッサーがない場合は野菜をすりおろす。
- ② ①に酢・薄口醤油・油・梨果汁・砂糖を加えて、再びフードプロセッサーで混ぜ合わせる。

## 【ロール茶そば】

《下関市「ジビエ料理コンテスト」優秀賞受賞作品》



〔材料〕(1人前)

<u>鹿肉スライス</u>	…100 g
<u>茶そば</u>	…1 袋
<u>茶そばの付属のたれ</u>	…1 袋
<u>卵</u>	…1 個
<u>ねぎ</u>	…少量
<u>のり</u>	…少量

(下ごしらえ)

- ・卵を1個使い、錦糸卵を作る。
- ・ねぎは細くきざむ。
- ・のりは細くきざむ。

〔作り方〕

- ① 茶そばをほぐさずに包丁で6等分に切る。
- ② 鹿肉スライスに軽く塩コショウをふり、6等分に切った茶そばに巻く。
- ③ フライパンに油をひき、焼き目がつくまでしっかりと焼く。
- ④ 焼き目がついたら茶そばの付属のたれを入れ、フタを閉めて焼く。
- ⑤ できあがったら皿に盛りつけ、錦糸卵、ねぎ、のりを盛りつけて完成。

## 【長州ジビエの柿入り味噌ホイル焼き】

《下関市「ジビエ料理コンテスト」入選作品》



〔材料〕(2人前)

猪ヒレブロック	…200g
しょうが汁	…大さじ1
あんぼ柿(干し柿)	…1個
赤みそ	…あんぼ柿1/2個分の量
酒	…少々
みりん	…少々
玉ねぎ	…1/4個
人参	…少々
スナップエンドウ	…5個
バター	…少々
焼きくるみ	…少々
三つ葉	…少々

〔作り方〕

- ① ヒレ肉は、もしもドリップが気になればキッチンペーパーで吸い取り、5mm～1cm厚さにスライスし、しょうが汁につける。
- ② あんぼ柿(干し柿)のヘタと種を取り除き、細かく刻んでペースト状にする。
- ③ ②と赤みそを合わせて練り混ぜ、酒とみりんを加えて少しゆるめる。
- ④ 玉ねぎはスライスし、人参は短冊切り、筋をとったスナップエンドウはさっとゆでて半分に切る。
- ⑤ アルミホイルを広げ、バターを塗りのばし、④の野菜を1/2量(1人分)をのせる。
- ⑥ ①の肉に③のみそを塗って、1/2量(1人分)を⑤の野菜の上のにのせる。
- ⑦ ⑥をもう1個作る。
- ⑧ ホイルを綴じてオーブントースターで20分くらい、肉にしっかり火が通るまで焼く。
- ⑨ 焼けたらホイルを広げ、焼きくるみと三つ葉の刻んだものをトッピングしてできあがり。

## 【ジビエカレーパン】

《下関市「ジビエ料理コンテスト」入選作品》



〔材料〕(4人前)

○フィリング

猪挽肉(鹿肉でも可)	…400g
玉ねぎ	…3個
オリーブオイル	…大さじ1
しょうゆ	…大さじ1
カレー粉	…大さじ2
ケチャップ	…大さじ2
ウスターソース	…大さじ2
にんにく	…ひとかけ
しょうが	…ひとかけ
塩	…小さじ1.5
クミンパウダー	…大さじ1.5
梨ジャム	…大さじ4
酒	…大さじ8

○パン

強力粉	…200g
キビ砂糖	…15g
塩	…3g
イースト	…3g
無塩バター	…15g
豆乳	…65g
水	…60g

〔作り方〕

○フィリング

- ① にんにくとしょうがはみじん切りにしておく。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくとしょうがの香りが出るまで炒める。
- ③ 玉ねぎを加え、塩を加えあめ色になるまで炒める。  
※ここでしっかり炒めておくとカレーの甘みがUP。
- ④ 玉ねぎがあめ色になったらお肉を入れてしっかりと火を通し、カレー粉を入れてさらに炒める。(味見をしながらしょうゆで調整)

- ⑤ 肉に火が通ったら、梨ジャム、酒、ケチャップ、ウスターソース、クミンパウダーを入れて、煮詰める。味が足りなければしょうゆで調整する。
- ⑥ 好みの固さに仕上げ、冷ましておく。

#### ○パン

- ① 粉類は全てボウルに入れ、カードでざっと混ぜ合わせる。まん中を空けドーナツ状にし、水を加えてひとかたまりになるまで合わせる。
- ② 台に出して叩いて伸ばしてを繰り返す。(伸ばし捏ね7分、叩き捏ね目安120回)  
バターは伸ばし捏ねを5分したところで入れる。
- ③ ボウルにきっちり丸めた生地を入れ、シャワーキャップをして、暖かい場所に置いて2倍になるまで一次発酵させる。
- ④ 生地を8分割にし、ガス抜きをして丸める。ベンチタイム10分。(乾燥しないように濡れ布巾をかける。)
- ⑤ コロコロと転がし、きれいな丸に整えて成形する。
- ⑥ ひとまわり大きくなるまで二次発酵させる。
- ⑦ フィリングをパンに入れ180℃で15分焼成して完成。

## 【肉巻きライスケーキ ～3種の味を添えて～】

《下関市「ジビエ料理コンテスト」入選作品》



〔材料〕(1人前)

<u>鹿肉スライス</u>	…100 g
<u>角餅</u>	…3 個
<u>チーズ</u>	…20 g
<u>しょうゆ</u>	…適量
<u>とんかつソース</u>	…適量
<u>ブラックペッパー</u>	…適量
<u>塩こしょう</u>	…少々
<u>梅</u>	…1 個

〔作り方〕

- ① 角餅に鹿肉を巻く。
- ② フライパンを熱して油をひいた後、①を焼く。
- ③ 焼き目がついたらひっくり返す。
- ④ 裏面にも焼き目がついたら1つは皿に移し、とんかつソースをかける。  
1つは、火を止めてしょうゆをひとかけし、香り付けをする。盛りつけのときに、しそを下に敷き、梅肉をのせる。  
最後の1つは、とろけるチーズをかけ、加熱し、ふたをする。溶けたら皿にのせ、ブラックペッパーをかける。
- ⑤ 盛りつけて完成。

## 【下関の幸いっぱいドライ・カレー】

《下関市「ジビエ料理コンテスト」入選作品》



〔材料〕(6人前)

<u>猪肉&amp;鹿肉ミンチ</u>	…400g	<u>カレーパウダー</u>	…大きじ4	}	Ⓐ
<u>玉ねぎ</u>	…2個	<u>ウスターソース</u>	…大きじ3		
<u>にんじん</u>	…2本	<u>ケチャップ</u>	…大きじ3		
<u>トマト</u>	…2個	<u>水</u>	…カップ1と1/4		
<u>おろししょうが</u>	…小さじ2	<u>コンソメスープの素</u>	…2個		
<u>おろしにんにく</u>	…小さじ2	<u>市販のルー</u>	…3かけ		
<u>ナツメグ</u>	…4ふり	<u>塩こしょう</u>	…少々		
<u>米</u>	…3合	<u>ねぎ味噌</u>	…小さじ1		
		<u>油</u>	…適量		

(下ごしらえ)

・お米を炊いておく。

〔作り方〕

- ① 玉ねぎとにんじんを別々にフードプロセッサでみじん切りにする。トマトは小さめの乱切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、おろししょうがとおろしにんにくを炒め、油に香りがうつったら、そこに玉ねぎを加えて、あめ色になるまで炒める。
- ③ 玉ねぎを炒め終えたら、にんじんを加え、炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、猪&鹿ミンチとナツメグを入れ、全体に火が通るまで炒める。肉に火が通ったらトマトを加える。
- ⑤ Ⓐの材料を全て加えて煮詰め、塩こしょうで味を整える。  
最後にねぎ味噌を加え、コクを出し、完成。

## 【長州ジビエのふわふわ団子スープ】

《家庭でおいしく簡単にできる「長州ジビエ」料理教室和食レシピ》



〔材料〕（4人前）

猪ミンチ	…100 g
鹿ミンチ	…100 g
白葱（刻み）	…25 g
生姜（刻み）	…15 g
大和芋（おろし）	…30 g
酒	…20 g
薄口醤油	…10 g
水溶き片栗粉	…少々

Ⓐ

【和風スープ】

水	…1ℓ
本だしの素	…5 g
薄口醤油	…10 g
塩	…3 g
溶き卵	…1 個
水溶き片栗粉	…少々
一味	…少々

（下ごしらえ）

- ・白葱を刻む。
- ・生姜を刻む。
- ・大和芋をおろす。

〔作り方〕

- ① Ⓐの材料をボウルに合わせて、しっかりと混ぜる。
- ② 和風スープを作るため、水・本だしの素・薄口醤油・塩を鍋に入れて沸かす。
- ③ ②の鍋と別にお湯を沸騰させて、①のたねをスプーンですくって入れていく。  
中火で5分程火入れをして、鍋から上げたら②の和風スープに直接入れる。
- ④ 溶き卵を③の鍋に回し入れ、水溶き片栗粉をいれる。
- ⑤ 器に入れて、お好みで、一味を振り入れる。

## 【長州ジビエ餃子】

《家庭でおいしく簡単にできる「長州ジビエ」料理教室和食レシピ》



〔材料〕(4人前)

猪ミンチ	…200 g	}	㊤
白菜	…150 g		
ニラ	…50 g		
チーズ(シュレッダーチーズ)	…70 g		
塩	…3 g		
味の素	…3 g		
胡麻油	…5 g		
サラダ油	…適量		
餃子の皮	…24枚		
ポン酢	…適量		

(下ごしらえ)

- ・白菜をみじん切りにして、塩もみをし、絞って水気を切る。
- ・ニラをみじん切りにする。
- ・チーズをみじん切りにする。

〔作り方〕

- ① 材料㊤をボウルに合わせて、しっかり混ぜ合わせてこねる。
- ② ①を餃子の皮に包む。
- ③ 油を引いて、火にかけ、②を並べ、中火で蒸し焼きにする。
- ④ 皿に盛付けて、お好みでポン酢につけて食べる。

## 【長州ジビエのロース野菜巻き・ソースピストー】

《家庭でおいしく簡単にできる「長州ジビエ」料理教室洋食レシピ》



### 〔材料〕(4人前)

鹿肉のロース	…45 g ×4
グリーンアスパラ	…4 本
茄子	…0.5 本
筍水煮	…120 g
干し椎茸	…40 g
塩・胡椒	…適量
片栗粉	…適量
ショートパスタ	…適量
オリーブ油	…60 cc

### 【ソースピストー】

オリーブ油	…50 cc
トマト	…1 個
玉葱又はエシャロット	…60 g
おろしにんにく	…小さじ1
バジルの葉	…5~6 枚
ビーフコンソメスープ(固形)	…1 個
濃口醤油	…大さじ1
塩・胡椒	…適量
水	…400 cc

### (下ごしらえ)

- ・グリーンアスパラを塩茹でにする。
- ・ショートパスタを茹でる。
- ・茄子と筍を棒状に切る。
- ・トマトを湯むきして、ダイス状にカットする。
- ・玉葱(又はエシャロット)をみじん切りにする。
- ・にんにくをすりおろす。
- ・バジルの葉を粗切りにする。
- ・干し椎茸をフレークにする。

### 〔作り方〕

- ① 茄子と筍を軽く焼く。

- ② 鹿肉のロースに干し椎茸のフレークをまぶす。これを、アスパラ、茄子、筍にそれぞれ巻く。
- ③ トマトと玉葱（又はエシャロット）、にんにくおろし、バジル、オリーブ油をボウルで合わせて、塩・胡椒で味付けをする。
- ④ 鍋に水・ビーフコンソメ・濃口醤油を入れて煮詰め、③を入れる。
- ⑤ ②を焼き色が付くまでこんがり焼き上げる。
- ⑥ 皿にショートパスタを盛付け、⑤を盛付ける。最後に④のソースピスターをかけて仕上げる。

## 【長州ジビエのリエット】

《家庭でおいしく簡単にできる「長州ジビエ」料理教室洋食レシピ》



〔材料〕(4人前)

猪肉のバラ肉 (スライス)	…30 g × 4
ビーフコンソメ (固形)	…2 個
カレー粉	…大きじ 1
玉葱 (スライス)	…100 g
人参 (スライス)	…80 g
おろしにんにく	…小さじ 1
白葱 (スライス)	…40 g
セロリ (スライス)	…40 g
水	…500 cc

Ⓐ

【黒酢ソース】

黒酢 (又はバルサミコ酢)	…40 cc
濃口醤油	…40 cc
オリーブ油	…20 cc
バター (又はマーガリン)	…30 g
片栗粉	…10 g
水	…適量

塩・胡椒	…適量
バター (又はマーガリン)	…80 g
フランスパン (薄切り)	…4 枚
オリーブ油	…小さじ 1
おろしにんにく	…小さじ 1
クラッカー	…4 枚
ミニトマト	…4 個
きゅうり (スライスしたもの)	…4 枚
フラワーピック	…4 本
安岡葱	…8 本
ブラックペッパー (荒挽き)	…少々

(下ごしらえ)

・玉葱、人参、白葱、セロリをスライスにする。

- ・フランスパンをトーストする。
- ・にんにくをすりおろす。
- ・トースト用オリーブ油とおろしたにんにくを合わせる。
- ・安岡葱は根元だけ切ってさっと湯通しする。

〔作り方〕

- ① Aの材料を鍋に入れ、30～40分程、水分がなくなるまで煮詰め、その後、常温になるまで冷めます。
- ② フードプロセッサー（又はミキサー）に①と常温にしたバター（又はマーガリン）、塩・胡椒を入れて合わせる。  
バットに流して冷蔵庫で固める。
- ③ フランスパンに、にんにくとオリーブ油を合わせたものを塗る。
- ④ ③とクラッカーに、②をのせる。  
きゅうり・ミニトマトをフラワーピックで串刺しにして添える。
- ⑤ 黒酢ソースを作るため、黒酢（又はバルサミコ酢）と濃口醤油で煮詰め、オリーブ油とバター（又はマーガリン）を入れ、水に溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 皿に④をのせ、安岡葱を飾り付け、黒酢ソースをかける。