

やまぐちジビエ

猪肉と鹿肉の美味しいレシピ



猪肉は豚肉と比べると、エネルギーや脂質量にそれほど違いはありませんが、鉄分や亜鉛、ビタミンB12などが多く含まれています。また、鹿肉は他の食肉と比べエネルギーや脂質量が少なく、高たんぱく質で鉄分も豊富に含まれています。ジビエ肉を活用することは、鳥獣被害を減らせるだけでなく、身体にうれしい効果も期待できます。貧血予防やメタボが気になる人などにもお勧めですので、ぜひジビエ料理に挑戦してみてください。

〈レシピ考案〉

山口県立大学 看護栄養学部 栄養学科
食育系課外活動 地産地消プロジェクト
やまぐち食べちゃる隊

〈レシピ監修〉

山口県立大学 看護栄養学部
山崎あかね 出口千晴

〈協力〉

一般社団法人 山口県調理師団体連合会

【発行】山口県



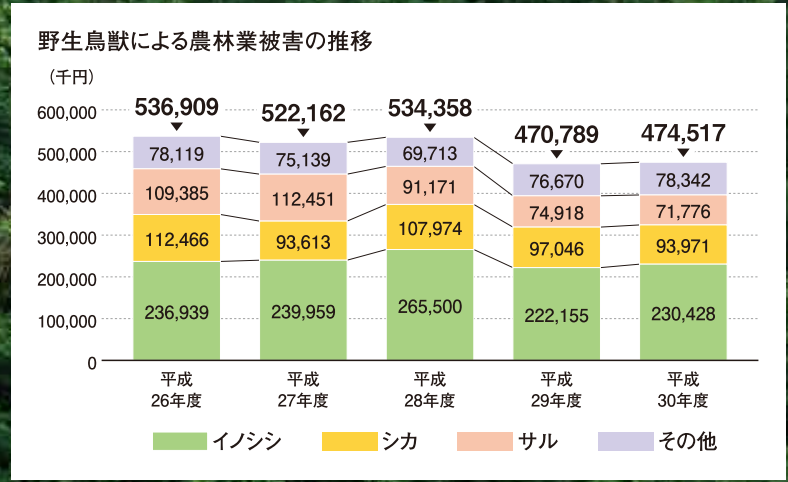
Yamaguchi
Gibier



山口県では野生鳥獣対策を進めています。



イノシシやシカなどによる農林作物の被害は、山口県において深刻な問題となっています。(平成30年度の被害額は約4億7千万円)
このため、県内各地でこれら野生鳥獣の捕獲の強化や防護対策など総合的な対策を進めています。



捕獲したイノシシやシカを有効に活用します。

捕獲したイノシシやシカは、貴重な地域の資源であり、山口県では、ジビエとしての利用拡大を進めています。

平成30年度の捕獲頭数

イノシシ: 22,539頭

シカ: 6,129頭

利用率は
捕獲頭数の**5%**



やまぐちジビエ レシピ制作記録



ジビエ料理研修会
(令和元年7月24日)



ジビエ試作検討会
(令和元年11月13日)



ジビエ学食提供
(令和元年12月3~5日)



ジビエ事業者視察
(令和元年12月11日)



ジビエ料理試食会
(令和2年1月25日)

「ジビエ」って何?

食材となる野生鳥獣肉のことをフランス語でジビエ (gibier) といいます。ジビエの利用が広まるにつれ、これまで「害獣」とされてきた野生動物が、食文化をより豊かにしてくれる味わい深い食材、地域資源とみなされるようになってきています。

代表的なジビエ



猪肉
女性に人気のコラーゲンやビタミンB群も豊富で、ジューシーな脂身と旨みある赤身が楽しめるのも魅力です。



鹿肉
低カロリーなのに高たんぱく、鉄分も豊富で、DHAやビタミンB群も含まれており、ヘルシーな食材として人気です。



ジビエ料理の注意点は?

- ① 生で食べないようにしましょう。
- ② 肉類を加熱するときは、生焼けにならないよう、肉の中心部まで十分に加熱しましょう。(中心部の温度が75℃で1分以上またはこれと同等以上の加熱)
- ③ 生の肉類と加熱済みの肉類は分けて取り扱しましょう。取り扱う箸や皿も区別して使いましょう。
詳しくは山口県ホームページの「野生鳥獣肉の衛生管理対策について」をご覧ください。

野生鳥獣肉の衛生管理対策について



ジビエはどこで買える?

山口県では、「やまぐちジビエ販売店マップ」を作成しています。食品衛生法で許可された解体施設で作られた、安心安全なジビエを販売しています。

やまぐちジビエ販売店マップ



Yamaguchi Gibier



#1 猪肉と根菜の黒酢あん

材料(2人分)
 猪肉(薄切り)……200g
 A 酒……大さじ1, 1/4
 しょうゆ……小さじ1
 おろししょうが……少々
 B 卵……1/2個
 片栗粉……小さじ2
 赤パプリカ……40g
 ピーマン……40g
 レンコン……40g
 ごぼう……30g
 さつまいも……40g
 揚げ油……適量

黒酢……大さじ2
 しょうゆ……大さじ1強
 砂糖……大さじ2
 みりん……大さじ1強
 水……大さじ1
 片栗粉……小さじ1

作り方

①猪肉は水で軽く洗い、大きければ切って、Aの調味料をよく揉みこんで少しおいておく。
 ②パプリカとピーマンは3cm角の乱切りにし、れんこんは皮を剥き5mm幅のいちよう切りにして水にさらす。ごぼうはよく洗って1cm幅の斜め切りにして水にさらす。さつまいもは5mm幅のいちよう切りにして水にさらす。
 ③Bの調味料をまぜて黒酢あんの準備をする。

④①の調味料を少し捨て、卵を入れて混ぜ合わせる。一口大に丸めて成形する。(1人4つ程度)
 ⑤野菜は素揚げにし、猪肉は片栗粉をまぶして揚げる。
 ⑥フライパンに素揚げした野菜と揚げた猪肉を入れて、③の黒酢あんをかけて煮詰めながら全体に絡めたら出来上がり。
 ※赤パプリカとピーマンは1人3つ以上盛り付けると彩りよく仕上がります。

1人分
506
 kcal
 【塩分2.1g】

材料(2人分)

猪肉(薄切り)……180g
 ベビーチーズ……2個
 小麦粉……大さじ3
 溶き卵……1/2個
 塩コショウ……少々
 パン粉……大さじ5
 揚げ油……適量

〈トマトソース〉

トマト缶(カット)100g
 たまねぎ……20g
 にんにく……1/4片
 オリーブ油 小さじ1/2
 塩コショウ……少々
 はなっこりー……40g

作り方

①小麦粉、溶き卵、パン粉を用意しておく。
 ②猪肉を水で軽く洗い、両面に塩コショウを振る。
 ③ベビーチーズを3等分に切る。
 ④猪肉1枚の上に切ったベビーチーズ1個のをせて手前からきつめに巻いていく。
 ⑤小麦粉、溶き卵、パン粉の順番に④をくぐらせる。
 ⑥170℃の油で表面が色づくまで2~3分揚げる。

〈トマトソース〉

①フライパンに油とみじん切りにしたにんにくを入れて熱し、香りが出たらみじん切りにした玉ねぎを入れて炒める。
 ②玉ねぎに全体に火が通ったらトマト缶を入れ、煮詰めて塩コショウで味を調える。
 ③皿にソースを横に盛り付け、その上にカツを3つのせ、茹でたはなっこりーを添える。



1人分
461
 kcal
 【塩分1.4g】



#3 猪肉のチーズソテー

材料(2人分)

猪肉(薄切り)……180g
 しょうゆ……小さじ2
 塩コショウ……少々
 酒……小さじ2
 ジャがいも……80g
 みりん……小さじ1
 トマト……100g
 水……小さじ2
 ピーマン……20g
 ピザ用チーズ……40g
 油……小さじ1

作り方

①猪肉は水で軽く洗い、塩・コショウしておく。
 ②ジャがいもは皮をむいて薄切りにし、電子レンジ(500W)で2分加熱する。トマト、ピーマンは薄切りにする。
 ③フライパンに油をひき、猪肉を焼く。
 ④両面に焼き目がついたら、ジャがいも、トマト、ピーマンのをせ、しょうゆ、酒、みりん、水をフライパンに入れ、グツグツ沸騰させる。
 ⑤弱火にしてチーズのをせ、溶けるまで蓋をして蒸し焼きにする。

1人分
377
 kcal
 【塩分1.7g】

#4 鹿肉団子と野菜の甘酢あん



1人分
323
kcal
【塩分2.2g】



材料(2人分)

鹿ひき肉	120g	塩	適量
たまねぎ	20g	にんじん	80g
しょうゆ 小さじ1/2		たまねぎ	50g
塩コショウ	少々	水	60g
卵	1/2個	A 砂糖	大さじ2弱
しょうが	少々	酢	大さじ1
小麦粉	適量	しょうゆ	大さじ1
揚げ油	適量	片栗粉	適量
ブロッコリー	80g	ごま油	大さじ1

作り方

- ① 団子用たまねぎはみじん切りにし、耐熱ボウルに入れラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する。加熱後、粗熱をとる。
- ② ボウルに鹿肉、しょうゆ、塩コショウ、卵、しょうが、①を加え、粘り気が出るまで混ぜ合わせ、1人3個を目安にした団子に成型し、薄力粉をまぶす。
- ③ にんじんは拍子木切り、ブロッコリーは小房に分け、たまねぎは1cm幅のくし形に切る。
- ④ ブロッコリーは塩ゆでする。
- ⑤ フライパンに油を底から3cm程度注ぎ、②を160℃で約4分揚げ、油を切る。
- ⑥ ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑦ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、にんじんとたまねぎを入れ、炒める。
- ⑧ 全体がなじんだら④⑤⑥を入れて混ぜ合わせ、水溶性片栗粉を回し入れ、とろみがついたら完成。

#6 やまぐち 食べちやる鹿ない!丼



1人分
548
kcal
【塩分2.0g】

材料(2人分)

ごはん	400g	A	鶏ガラスープの素	大さじ1/2
鹿肉(薄切り)	160g		うすくちしょうゆ	小さじ2
チンゲン菜	120g		塩	少々
にんじん	20g		黒コショウ	少々
かぶ	40g	水	360g	
岩国れんこん	20g	片栗粉	適量	
きくらげ(乾)	4g	糸とうがらし	少々	
ごま油	大さじ1			

作り方

- ① チンゲン菜は根元を切り落として4cm幅に切る。
- ② にんじんは皮を剥いて0.2cm幅の短冊切りに、きくらげは水で戻し千切りにする。かぶは0.2cm幅の短冊切り、れんこんは0.2cm幅の半月切り(大きいものはちょう切り)にして水にさらす。
- ③ 鹿肉は水で軽く洗い、5cm幅に切る。
- ④ フライパンにごま油を入れ中火で熱し、③を炒める。
- ⑤ 鹿肉に火が通ったら、①の茎の部分とにんじんを加え、しんなりしたら①の葉の部分ときくらげを加えてきつと炒める。
- ⑥ 水と調味料(A)を加えて、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ごはんの上に盛りつけ、糸とうがらしを散らしたら完成。

#5 鹿肉の瓦そば

1人分
439
kcal
【塩分2.1g】



材料(2人分)

茶そば(ゆで)	400g	卵	1個
鹿肉(薄切り)	100g	油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2	きざみのり	1g
みりん	大さじ1/2	めんつゆ	120g
酒	小さじ1	こねぎ	20g

作り方

- ① 鹿肉を水で軽く洗い、しょうゆ、みりん、酒で煮詰める。
- ② 錦糸卵を作る。
- ③ こねぎは小口切りにする。
- ④ 炒めたそばの上に①～③ときざみのりをのせ、めんつゆを添えて完成。

#7 鹿肉のミートソーススパゲティ

1人分
576
kcal
【塩分2.2g】



材料(2人分)

スパゲティ(乾)	200g	トマト缶(カット)	150g
鹿ひき肉	140g	コンソメ	1個
たまねぎ	50g	塩コショウ	少々
にんじん	20g	しょうゆ	小さじ1/2
にんにく	1/2個	ピーナツバター	小さじ1弱
オリーブオイル	小さじ1	ミックスナッツ	10g

作り方

- ① スパゲティをゆでる。
- ② たまねぎ、にんじん、にんにくをみじん切りにし、オリーブオイルで炒める。
- ③ ②に火が通ったら、鹿ひき肉を加えさらに炒める。
- ④ ③にトマト缶、コンソメ、塩コショウ、しょうゆを入れ水分を飛ばしながら煮込む。
- ⑤ 水分が少なくなったら、ピーナツバター、砕いたミックスナッツをくわえる。
- ⑥ 茹で上がったスパゲティに⑤をかける。