

俵山の鹿ミンチで作る
ジビエ料理レシピ集

- 01 パエディア
- 02 シカ de リゾット
- 03 焼きカレーパン
- 04 シカタコス
- 05 長門流春巻き～鹿と栗の出会い編～
- 06 鹿ミンチ焼きそば

TEAM NGT



フライパン1つで簡単！
鹿肉の食感を楽しむパエリア

パエリア

材料（4人分）

- ・鹿ミンチ…………… 150g
- ・まいたけ…………… 1/2 個
- ・すりおろしにんにく…………… 適量
- ・オリーブオイル…………… 大さじ1
- ・白ワイン…………… 大さじ1
- ・塩コショウ…………… 適量
- ・米…………… 2 合
- ・サフラン…………… 0.2g
- ・水…………… 450ml
- ・固形コンソメ…………… 2 個
- ・バター…………… 10g
- ・生栗（甘栗でも代用可）… 120g
- ・しいたけ…………… 2 個
- ・マッシュルーム…………… 2 個
- ・しめじ…………… 1/2 個
- ・パプリカ…………… 1/2 個
- ・ミニトマト…………… 3 個
- ・長門ゆずぎち…………… 1 個
- ・粉チーズ…………… 適量
- ・ブラックペッパー…………… 適量

作り方

- 1 サフランを水に浸す。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、すりおろしにんにく、鹿ミンチ、みじん切りにしたまいたけを入れて中火で炒める。ミンチに火が通ってきたら、白ワインを入れて水気を飛ばすようによく炒め、塩コショウで味を調える。一度別のお皿にとっておく。
- 3 生栗を 1/4 の大きさに切る（小ぶりのものは半分にする）。しいたけとマッシュルームは 5mm の厚さに薄切り、しめじは房をとり割いておく。パプリカは種をとり、5mm の厚さで縦に切る。ミニトマトは半分、ゆずぎちは薄く切る。
- 4 フライパンにバター、米を入れて炒め、米にバターが絡まったら、1 とコンソメを入れる。
- 5 コンソメが全体に混ざったら、生栗、しいたけ、マッシュルーム、しめじを入れて、蓋をして中火で 15 分ほど炊く。
- 6 蓋を開けてパプリカ、ミニトマトを並べ、2 で作ったそばろを中央に入れて 5 分程度蒸らす。
- 7 上にゆずぎちと粉チーズをトッピングし、ブラックペッパーで味を調えて完成。



鶏ガラブイヨンで煮ること
よりコクのある味わいに

02

シカ de リゾット

材料 (4人分)

- ・白米…………… 1合
- ・赤米…………… 大さじ 2
- ・鶏ガラブイヨン…………… 3~4カップ
- ・白ワイン…………… 大さじ 2
- ・生栗 (甘露煮でも可) …… 5~6個
- ・鹿ミンチ…………… 100g
- ・玉ねぎ…………… 1/4個
- ・まいたけ…………… 1/2パック
- ・マッシュルーム…………… 4個
- ・すりおろしにんにく…………… 適量
- ・オリーブオイル…………… 適量
- ・ブラックペッパー…………… 少々
- ・ハーブソルト…………… 少々
- ・バジルソース (市販品) …… 大さじ 1
- ・粉チーズ…………… 適量
- ・パセリ…………… 適量

作り方

- 1 赤米は 20 分程度ゆでしておく。(ゆで水は分量外)
- 2 生栗は 20 分程度蒸してやわらかくしておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルとすりおろしにんにくを入れ、火をつける。温まったら玉ねぎのみじん切りを入れ、少し色が変わったところで鹿ミンチとまいたけ、マッシュルームを炒める。ブラックペッパーとハーブソルトで味をつけ、ミンチに火が通ったところでフライパンから取り出す。
- 4 鶏ガラブイヨンを温めておく。
- 5 3 で使用したフライパンを軽くふいて、オリーブオイルをひき、白米を洗わずに入れる。1 の赤米も一緒に入れる。その後、温めたブイヨンを 1 カップ、白ワインを入れて混ぜる。
- 6 中火で水分がなくなってきたら、再びブイヨンを 1 カップ入れて軽く混ぜ、蓋をして加熱する。水分がなくなってきたら、残りの鶏ガラブイヨンを少しずつ、米の硬さを調整しながら足していく。
- 7 米の芯がやや残る状態になったら、3 の鹿ミンチと 2 の栗、バジルソースを入れ、素早く混ぜ合わせる。器に盛りつけ、粉チーズをちらし、パセリをのせて完成。



03

食パンにのせれば
もっと手軽に！



焼きカレーパン

材料 (6カップ分)

《パン生地》

- ・強力粉…………… 100g
- ・ホットケーキミックス…………… 100g
- ・ドライイースト…………… 7g
- ・無塩バター…………… 20g
- ・塩…………… 4g
- ・牛乳…………… 135ml

《カレー》

- ・鹿ミンチ…………… 150g
- ・人参…………… 1/3 本
- ・玉ねぎ…………… 1/4 個
- ・白ワイン…………… 大さじ 1
- ・塩コショウ…………… 少々
- ・お好みのスパイス…………… 適量
- ・にんにく (チューブ) …… 小さじ 1
- ・しょうが (チューブ) …… 小さじ 1
- ・水…………… 200ml
- ・お好みのカレールー…………… 270㊦
- ・お好みの固形ブイヨン…………… 1 個
- ・とろけるチーズ…………… 適量
- ・パン粉やバジルなど…………… 適量

作り方

- 1 人参、玉ねぎをみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を引いて、1とにんにく、しょうがを入れて中火で炒める。玉ねぎが餡色になり、人参がやわらかくなったところで、鹿ミンチ、白ワインを入れる。
- 3 ミンチに火が通ったら水とブイヨンを入れ、沸騰したところで一度火を止めてカレールーを入れる。カレールーが溶けてきたら、再び中火で煮込み、お好みでスパイスを入れ、キーマカレーぐらいにまとまったら火を止める。
- 4 牛乳を人肌ぐらいの温度に温めた後、ドライイーストを入れて、しばらく置いておく。
- 5 強力粉、ホットケーキミックス、塩を混ぜ合わせる。
- 6 4に5を入れて混ぜ、さらにバターを入れて混ぜる。混ぜ合わせたら耐熱容器に入れ、レンジ (200W) で 1 分～1 分 30 秒発酵させる。少し膨らむ程度になったら、耐熱容器から生地を取り出して、軽くこねて 6 等分する。乾燥しないようにビニールをかぶせて 10 分休ませる。
- 7 生地に打ち粉を軽くふって、丸型に伸ばし、マドレーヌカップにしっかりと密着させる。ビニールなどをかぶせて乾燥しないようにし、暖かい場所で 20 分程度、2 次発酵させる。
- 8 オープンを 200°C に予熱しておく。
- 9 発酵後、膨らんできたら、軽く生地を押してくぼみを作り、カレーを入れた後にチーズをのせて、軽くパン粉をふる。
- 10 180°C のオーブンで 15 分程度焼いて完成。



鹿と豚のミンチを合わせた
タコスミートがポイント！

04

シカタコス

材料 (4人分)

・トルティーヤ (市販品) …	8 枚
・ピザ用チーズ……………	60 g
・鹿ミンチ……………	250g
・豚ミンチ……………	100g
・玉ねぎ……………	1 個
・にんにく……………	1 かけ
〔 チリパウダー……………	大さじ 1
〔 クミンパウダー……………	小さじ 1
〔 ケチャップ……………	大さじ 3
〔 オイスターソース……………	大さじ 2
・ごま油……………	大さじ 2
・塩……………	小さじ 1/2
・黒コショウ……………	少々
・玉ねぎ (みじん切り) ……	1/2 個
・トマト……………	1 個
・長門ゆずぎちの果汁……………	1 個分
(またはレモン汁: 大さじ 2)	
・オリーブ油……………	小さじ 2
・塩……………	小さじ 1
・ケチャップ (チリソース) ……	大さじ 1
・レタス……………	8 枚

作り方

《サルサソース・レタスの準備》

- 1 トマトはヘタを取った後に湯むきをし、大きめにみじん切りにする。玉ねぎのみじん切り、長門ゆずぎちの果汁 (またはレモン汁)、オリーブ油、塩、ケチャップと混ぜ合わせる。お好みでチリソースを適量加える。
- 2 レタスは洗って千切りにしておく。

《タコスミート作り》

- 1 あらかじめAの調味料を混ぜ合わせておく。
- 2 にんにくと玉ねぎをみじん切りにする
- 3 フライパンにごま油をひき、みじん切りにしたにんにくと玉ねぎ、鹿ミンチ、豚ミンチを入れる。
- 4 フライパンに火をつけ、弱火で炒める。
- 5 肉に火が通ったらいったん火を止め、調味料Aを加えよく混ぜ合わせた後、塩と黒コショウで味を整える。弱火に戻し、水分がなくなるまで炒める。
- 6 別のフライパンに火をつけ、油をひかずにトルティーヤをのせて焼く。温まったら裏返してピザ用チーズをのせ、裏面も焼く。
- 7 トルティーヤにレタス、タコスミート、サルサソースをのせて完成。



パリッとした皮から飛び出す
鹿と栗の新食感が楽しい！

長門流春巻き

～鹿と栗の
出逢い編～

材料 (4人分)

- ・鹿ミンチ…………… 150g
- ・栗 (甘露煮) …… 70g
- ・春雨…………… 30g
- ・人参…………… 1/2 本
- ・しいたけ…………… 3 本
- ・にら…………… 1/3 束
- ・ごま油…………… 小さじ 1
- ・しょうが…………… 1 片
- A きび砂糖…………… 大さじ 1/2
- 酒…………… 大さじ 1
- 醤油…………… 大さじ 1
- みりん…………… 大さじ 1
- ごま油…………… 大さじ 1
- オイスターソース…………… 小さじ 1
- 鶏がらスープの素…………… 小さじ 1
- ・水溶き片栗粉…………… 大さじ 1
　　(片栗粉小さじ 1 + 水小さじ 2)
- ・春巻きの皮…………… 8 枚
- ・揚げ油…………… 適量
- ・長門ゆずきち…………… 1 個

作り方

- 1 栗は5mm角に切る。春雨はキッチンバサミで4cmの長さに切って水で戻す。人参は4cmに切り、5mm幅の千切りにする。しいたけは笠と軸に分け、それぞれ5mm幅の千切りにする。にらは4cm幅に切る。
- 2 熱したフライパンにごま油を入れ、みじん切りにしたしょうがを中火で炒め、香りがしてきたら、鹿ミンチを入れて炒める。ミンチの色が変わってきたら、1を入れ、さらに炒める。
- 3 全体に火が通ったら、Aの調味料を入れて炒め合わせ、水溶き片栗粉を加え、とろみが付いたら火を止める。
- 4 粗熱が取れた3を8等分にし、春巻きの皮で巻く。春巻きの皮の縁に水を付けながら巻くと巻きやすい。
- 5 鍋に揚げ油を注いで180℃に熱したら、4をこんがりとした色付くまで3分程度揚げ、油を切る。
- 6 くし形に切った長門ゆずきち (他の柑橘でも代用可) と一緒に器に盛り付けて完成。

「長門ゆずきち」は山口県のオリジナル柑橘で、長門市俵山地区は一大産地。カボスやスダチの仲間であまやかな酸味が楽しめ、刺身や揚げ物など、いろんな料理を引き立てます。





鹿と豚のミンチが主役
お肉を食べる本格焼きそば！



鹿ミンチ焼きそば

材料 (4人分)

・鹿ミンチ	150g
・豚ミンチ	50g
・にんにく	1かけ
・焼きそば麺	4玉
・もやし	1袋
・ネギ	1本
・中華スープ	200ml
・テンメンジャン	大さじ2
・醤油	大さじ2
・塩コショウ	少々
・ごま油	少々
・サラダ油	少々
・針唐辛子	お好みの量

作り方

- 1 にんにくをみじん切りにする。
- 2 フライパンにごま油をひき、みじん切りにしたにんにくと鹿ミンチ、豚ミンチを入れる。※1
- 3 フライパンに火をつけ、弱火で炒める。※2
- 4 肉に火が通ったら、火を弱め、醤油とテンメンジャン、塩コショウで味付けをし、火を止める。
- 5 別のフライパンにサラダ油をひき、もやしを炒める。
- 6 火が通ったら焼きそばめんと中華スープを入れ、スープが沸騰したら麺をほぐす。
- 7 ネギを輪切りにしておく。
- 8 皿にもやしと麺を盛りつける。
- 9 その上に、味付けしたミンチと染み出た油と一緒にかけ、さらにネギと、お好みで針唐辛子をちらして完成。

※1 鹿ミンチは脂肪が少ないため、豚ミンチを入れることにより油分を補います。

※2 熱したフライパンに肉を入れると表面が固くなるので、肉を入れてから火をつけます。

俵山地区とジビエ

ジビエは、狩猟で得た天然の野生鳥獣の食肉を意味するフランス語で、ヨーロッパでは貴族の伝統料理の食材として古くから親しまれてきました。山野を駆けめぐる天然の肉は脂肪が少なく、引き締まっていて栄養価も高い、まさに森からの贈り物です。

長門市でも、俵山地区に「俵山猪鹿工房 想」が設立されたことによって、猪肉・鹿肉の処理販売が行われるようになり、ジビエの利用が広まってきています。

このレシピ集では、ジビエの中でも鹿肉のミンチ肉を食材としています。やわらかいロース肉やささまざまな料理に使え

るモモ肉に比べると、ミンチ肉は需要が少なく、その利用方法が課題とされてきました。しかし、適切な調理方法と工夫、そして少しのアイデアでミンチ肉も美味しく食べることができます。ご家庭で気軽にジビエを楽しんでみてください。



▲今回使用した俵山産の鹿ミンチ肉

レシピ開発

チームNGT

チームNGTは2012年に結成された長門市役所職員による「食」のまちづくり団体で、長門市の食材を使ったオリジナルメニューの開発を行っています。

これまでに、スープや具材に長州どりをふんだんに使用したつけ麺風ラーメン「ながとりめん」をはじめ、特製からあげ「ながチキ」や、市のブランド牛「長州ながと和牛」を使ったビーフカレー、長州どりの「ミートソースやきそば」など多様なメニューを開発してきました。

ながとりめん・ながチキは市内飲食店でメニュー化され、今では子どもから大人まで幅広い世代に親しまれています。

公式 Facebook ページ

<https://www.facebook.com/teamNGT>



また、2016年に長門市で行われた日露首脳会談や、2019年のラグビーワールドカップにおけるカナダチームのキャンプ時には、その国の料理をアレンジしたメニュー開発にも挑戦して話題となり、メディアへも多く掲載されています。



▲飲食店でメニュー化された「ながとりめん」