

A white ceramic plate is centered on a dark brown wooden surface. Below the plate, a pair of light-colored wooden chopsticks lies horizontally. To the left of the chopsticks, a small, dark, rectangular object is partially visible. The text is printed in green on the white plate.

第4回 ジビエ料理コンテスト レシピブック

主催：一般社団法人日本ジビエ振興協会
協力：辻調理師専門学校・エコール 辻 東京

本コンテストは、農林水産省「鳥獣被害防止総合対策交付金」事業の一環として実施されるものです。



入賞レシピ発表

農林水産大臣賞

「棒棒鹿」

平岡 祐子 様

シカ肉料理教室 & 発酵ワークショップ ぽけっと (大阪府)

農林水産省農村振興局長賞

「クミンみそ風味のイノシシ丼 たっぷり野菜とともに」

澤田 康一 様 カフェこっとんぼーる (千葉県)

一般社団法人 大日本獺友会長賞

「猪のがんもと治部煮の炊合せ」

山本 剣 様 隠れ屋敷 典膳 (千葉県)

一般社団法人 日本ジビエ振興協会 代表理事賞

「巢立ちの鹿ドッグ」

森松 晶子 様 NHK 徳島放送局

入 賞

「■お惣菜ジビエ■ 酢鹿 秋 v e r .」

今井 敦子 様 社会福祉法人龍岡会青葉ヒルズ (神奈川県)

「うれしカレー ～南インド風～」

山本 敦子 様 c a f e うえまる (静岡県)

「ジビエソーセージと雑穀のガレット：家畜肉と主穀から開放された朝のランチ」

内藤 直樹 様 徳島大学大学院社会産業理工学研究部 (徳島県)

「まんま (春菊と鹿の西洋風雑炊と秋野菜のかき揚げ)」

小林 寛史 様 P.e.C. (奈良県)

「三河猪 N A R I」

天池 大造 様 (株)名鉄レストラン (愛知県)

「鹿カルビキンパ」

吉田 弥生 様 岐阜県本巣市獺友会 (岐阜県)

「鹿と地場野菜の塩チーズパン」

熊谷 祐哉 様 うおべえ (千葉県)

「鹿のスネ肉干し柿と郡上味噌の赤ワイン煮込み」

浅野 卓也 様 PIZZERIA SPADA (岐阜県)

沢山のご応募、誠にありがとうございました！

棒棒鹿

(バンバンロク)

だれでも美味しく簡単に、特別な道具がなくてもスピーディーに出来るメニュー！



平岡 祐子様 シカ肉料理教室&発酵ワークショップ ぼけっと(大阪府)

▼材料 (4人分)

シカ肉 (もも肉)	400g	【タレ】	
きゅうり	2本	砂糖	大さじ2
ミニトマト	16個	醤油	大さじ2
みょうが	2個	酢	小さじ2
		くるみ	20g
ゴマ油	小さじ2	練りごま	大さじ3
塩麹	小さじ2		
レッドキャベツの芽	お好みで		
ラー油	お好みで		



▼作り方

- ① 常温に戻したシカ肉は厚さ約1センチ以下になるように切り、叩いて塩麹を揉みこみ、5分以上おく。(太いスジや厚い膜は取り除いておく)
- ② シカ肉をアルミホイルに包み、コップ1杯の水を張ったフライパンに置き、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ 強火で火にかけ、フライパンの水がぶくぶく沸いたら弱火にし5分蒸す。その後火を止め肉を休ませる。(アルミホイルを開かずに10分以上) 肉の色が赤いマグロ色から、ピンク色に肉の色が変わっていたらOK(肉汁はとっておく)
- ④ きゅうりは皮をむき4~5センチ幅に切り、叩いて割り、きゅうりの皮は4~5センチ幅の千切りにし合わせてゴマ油で和えておく。
- ⑤ ミニトマトは輪切りに、くるみは粗刻みにし、みょうがは縦に切ってから小口切りにする。
- ⑥ 皿にきゅうりを敷く。
- ⑦ シカ肉を細切りにし、ミニトマト・みょうがと合わせきゅうりの上に盛る。
- ⑧ タレと肉汁とくるみを混ぜ合わせたあと、練りごまと混ぜすぎないようにかける。
- ⑧ お好みでラー油をたらし、レッドキャベツの芽(かいわれなどでも可)を飾る。

シカ肉は安全のためしっかり肉に火を通すことが重要ですが、硬くなりがちなのが難点です。そこで、火入れをしっかりとした上で、かつ柔らかい肉に仕上げるための工夫として、冷蔵庫から出し常温に戻しておいた肉を塩麹の酵素で柔らかくしてから、蒸します。

栄養面では、タンパク質の吸収をよくするために塩麹を使用しました。発酵食品と組み合わせることで、麹の酵素がタンパク質を分解し、旨味も栄養素もアップし、柔らかくなります。

家庭で簡単にぱぱっと出来るよう、工程はシンプル。材料は手に入りやすいもの。道具も少なくしました。ジビエのハードルを下げて美味しく手軽にシカ肉を家庭で食べられるようになることで、今日は牛肉にしようか?今日はシカ肉にしようか?と選択肢が広がります。

シカ肉の消費量が高まれば、処理工場も増え、近くに処理工場があれば猟師が駆除した個体をスムーズに持ち込めるようになります。シカ肉を買い取ってもらえるようになれば、猟師を職業にする若手が増えます。また高く買ってもらうために狩猟技術の向上がなされ、半矢の個体が減ったり事故防止にもなります。

結果、獣害は減り、森林の生態系は戻り、農家さんも助かって、もしかしたら野菜も安く流通し、食料自給率もUPする好循環がうまれるかもしれないと思っています。

ですから、だれでも美味しく簡単に、特別な道具がなくてもスピーディーに出来るメニューにしました。

- レシピ開発の思い -

受賞レシピで紹介 農林水産省農村振興局長賞
クミンみそ風味のイノシシ丼
たっぷり野菜とともに

粒のままのクミンシードを使い、イノシシ肉の風味にインパクトを！



澤田 康一様 カフェこっとなぼーる (千葉県)

▼作り方

【レンコン炊き込み黒米ご飯】

- 炊き込みご飯用レンコンの半量を皮付きのまま1cm角に切り、残りを四つ割りにして1mm厚にスライスする。
- 白米を研ぎ、黒米、①のレンコンを入れ、炊飯器の2合の目盛まで水を入れ、30分以上おいてから炊く。

【盛り付け用サラダ類】

- チップス用のレンコンを皮付きのままスライサーで薄切りにし、170℃の油で泡が出なくなるまで約2分間揚げ、塩少々を振る。
- サニーレタス、サラダ菜、水菜を水にさらし、食べやすい大きさに手でちぎる。
- 紫キャベツ、ニンジンのスライサーで細切りにする。
- ④、⑤で作ったサラダ類の水を切って合わせる。

【クミンみそ風味イノシシロースト】

- 味噌、醤油、クミンシードを混ぜ合わせ、約1.5cm厚に切ったイノシシ肩ロース肉を和える。(長時間漬け込む必要はなく、和えたらすぐに焼く)
- ⑦で調味料と和えたイノシシ肩ロース肉を190℃のオーブンで約10分間、しっかりと弾力が出るまで焼き、そのまま5分間ほど落ち着かせる。

【盛り付け】

- 丼に⑥のサラダ、②のレンコン炊き込み黒米ご飯を盛る。
- 焼きあがったイノシシ肩ロース肉をスライスしてご飯にのせ、③のレンコンチップスをその上に飾る。

▼材料 (4人分)

【クミンみそ風味イノシシロースト】

イノシシ 肩ロース肉(塊)	500g
味噌	60g
醤油	40g
クミンシード(ホール)	小さじ1/2(約0.8g)

【レンコン炊き込み黒米ご飯】

白米	280g
黒米(玄米)	15g
レンコン(炊き込みご飯用)	120g

【盛り付け用サラダ類】

レンコン(チップス用)	5cm分
塩	少々
サニーレタス	2枚
サラダ菜	1株
水菜	1/4株
ニンジン	少々
紫キャベツ	少々



●メインのクミンみそ風味イノシシローストは、風味を消しすぎないよう、クミン味噌と合わせたら時間をおかず焼くことがポイントです。粒のまま使ったクミンシードにより、噛んだ時の刺激的な香りで、イノシシ肉の風味にインパクトを与えます。

●黒米ご飯に炊き込んだレンコンにはビタミンCとカリウムが豊富に含まれています。イノシシ肉に豊富に含まれる鉄分の吸収を助ける働きのあるビタミンCと、血圧の上昇を抑える働きのあるカリウムを含むレンコンを使うことで、栄養満点でヘルシーな主菜に仕上げました。ビタミンCとカリウムはともに水溶性のため、炊き込みご飯とすることで、その栄

養を漏らすことなく取り込むことができます。

●丼物の形式とし、器の中にサラダを盛り込むことで不足しがちな野菜を自然な形で口にすることができます。また、油で揚げたレンコンチップスの食感が食べる楽しみを運んでくれます。

●千葉県の長南町ではレンコン、黒米などを名産としていますが、イノシシによる獣害も深刻で、水田の周囲には電気柵が張り巡らされています。悪者扱いされているイノシシと、地域の名物であるレンコン、黒米をひとつの丼においしくまとめ上げました。

- レシピ開発の思い -

猪のがんもと治部煮の炊合せ

なじみ深い和食で、ジビエを知ってもらふ足掛かりに！



山本 剣様 隠れ屋敷 典膳 (千葉県)

▼材料 (4人分)

猪モモ	100g
猪ロース	200g
猪ガラ	1kg
木綿豆腐	半丁 (175g)
(A) 砂糖	小さじ1/8
(A) 塩	小さじ1/8
(A) うすくち醤油	5cc
筍	20g
ひじき (水で戻したもの)	5g
卵	半分
山芋	50g
人参	40g
甘唐	4本
(季節に応じて、緑色の野菜)	
揚げ油	適量
鰹だし	150cc
香味野菜	適量
(B) 砂糖	大2
(B) みりん	40ml
(B) 薄口醤油	45ml
片栗粉	適量
(C) 砂糖	大さじ1
(C) 濃口醤油	20ml
(C) みりん	20ml
水溶性葛	適量
ゆず	適量



▼作り方

- ① ガラをオープンで焼き、香味野菜と煮込みスープを作る。
- ② モモをサイの目に切りフライパンで焼いて、スープと一緒に煮込む。
- ③ 豆腐の水気を良く切りすり下ろした山芋、卵、調味料Aをフードプロセッサーにかけ、アンを作る。
- ④ アンをサイの目に切った筍、戻したヒジキと混ぜる。
- ⑤ モモ肉を取り出し冷まし、アンに包み170度の油で10分揚げてがんもを作る。
- ⑥ 油抜きをして猪スープ300ccと鰹だしの合わせだし汁に調味料Bを入れ、味付けをする。
- ⑦ 猪ロースを一口大に切り筋切りして片栗粉をまぶし、ラップではさみ叩いて伸ばす。
- ⑧ フライパンに油を引き、しっかり焼いて、調味料Cを入れ治部煮にする。
- ⑨ ガンモの煮汁に葛を入れてとろみを付け、盛り付け治部煮 茹でた人参、甘唐、ゆずを盛り付ける。

お肉をカッツリ食べて消費量を増やすのも良いのですが、まだ「イノシシ」と聞くだけで抵抗のある方が多い。ですので、そんなジビエ初心者のために、まずはあまり抵抗のない準主役的な煮物メニューで、なおかつ焼きに最適なお肉、煮物に最適なお肉、骨も使い、肉の部位ごとの消費の安定を考えました。

- ポイント -

- ・治部煮はロースだけではなく、バラなど焼くのに適したお肉に変更できます。
- ・煮るお肉もスネやスジ、クズなどに変更してロスがなくなります。
- ・お豆腐、地元特産ひじき、イノシシ肉で高タンパク・低カロリー。栄養価も高く、ヘルシー。

- ・加賀料理の伝統的なジビエ調理 治部煮をアレンジしました。
- ・イノシシの大好物タケノコを使うことで料理にストーリーを付けました。
- ・あえてお肉感のあまりない料理を食べてもらい、でもしっかり肉感も出し、ジビエを知ってもらふ足がかりな料理にしました。
- ・煮物にすることで料理提供の時間も短縮できオペレーションもスムーズになります。

- レシピ開発の思い -



巣立ちの鹿ドッグ

徳島県の特産物すだちの香りで爽やかに！

森松 晶子様 NHK 徳島放送局



▼材料 (4人分)

ソーセージ部分

シカ バラ肉	250.0g
氷水	50.0g
食塩	4.0g
砂糖	2.0g
黒コショウ	1.0g
重曹	0.5g
バジル (乾燥品)	0.4g
ガーリック (粉末)	少々
すだちのしぼり汁	少々
天然羊腸	2m 程度
(塩蔵品: リーベフラウ)	
オリーブ油	少々

ホットドック部分

パン (ホットドックロール)	4 個
シカ肉ソーセージ	8 本 (300g)
レタス	4 枚程度 (120g)
すだち	2 個
ゆで卵	1 個
マヨネーズ	適量
ケチャップ、	適量
マスタード	適量

▼作り方

ソーセージ部分

- ① 家庭用ミートミンサーで、シカのバラ肉を 5mm のミンチにする。
- ② ミンチ肉をボールに入れ、氷水、食塩、砂糖、黒コショウ、重曹、乾燥バジル、粉末ガーリック、すだちのしぼり汁を入れて、よく混ぜる。
(練り肉の温度が 10℃を超えないように注意する)
- ③ 練り肉は冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 天然羊腸をぬるま湯で塩抜きして、手動式スタッファーを準備する。
- ⑤ 練り肉をスタッファーに詰めて天然羊腸に充填し、10cm/ 本で成型する。
※この状態でサランラップに包み、凍結しておけばまた次回に使用することができる。
- ⑥ 繋がったまま、沸騰水で 10 分間ボイルする。
(ソーセージの中心温度が 80℃以上となっていることを確認する)
- ⑦ フライパンにオリーブ油をひき、表面を焦げ目がつく程度に焼き上げる。

ホットドック部分

- ⑧ すだちを出来るだけ薄くスライスする。
- ⑨ ゆで卵をスライスする。
- ⑩ ホットドックロールにレタスを載せ、その上にシカ肉ソーセージとゆで卵を盛り付ける。
- ⑪ すだちのスライスを添える (3~5 枚 / 個)。
- ⑫ 完成

徳島県では、シカ肉を県内で捕獲した野生鳥獣を県が定めたガイドラインに則して安全に処理した処理加工施設で購入することができます。

手作りソーセージに少し手間がかかりますが、これは多めに作ってサランラップで巻いて冷凍保存することで、使いたいときに簡単に利用することができます。脂が少ないシカ肉なので、バラ肉を使用することでジューシーなソーセージに仕上げてください、そのまま食べても美味しいのですが、食材として利用して、子供が大好きなホットドックにしてみました。

また臭い消しに徳島県のすだちを搾り汁に使用しましたが、PHが下がってバサバサにならないように、ごく少量の重曹を加えて、調整してあります。スライスしたすだちと一緒に食べ

ることで、爽やかな香りが口の中に広がり、シカ肉の食感ととても良く合います。

シカ肉が鉄分リッチなことは良く知られていますが、疲労回復や運動能力向上の効果が期待できるアンセリンも豊富に含まれています。これに、すだちのビタミンCを加えることで、鉄分の吸収を助けるだけでなく、抗酸化作用もさらに高まるのではないのでしょうか。

県内の食材をうまく使って、イベントや学校給食などにも活用できると思いますし、酸味を加えて、爽やかに食べるシカ肉のホットドックを全国で召し上がっていただきたいと思います。

- レシピ開発の思い -