

つくりたいジビエ・たべたいジビエ



第7回 ジビエ料理コンテスト 2022
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：学校法人 服部学園

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。

コンテスト実施概要

親しみやすいレシピの開発によりジビエの流通・販売量を増やすことを目指し、広くレシピを募集します。

募集テーマ：**国産**のシカ・イノシシを使用し、多くの人に安全でおいしく提供できる、郷土の食材とジビエを融合させた料理。

※食品衛生法に基づき食肉処理業の営業許可を得た獣肉処理加工施設から購入するなど、安全性の確保されたイノシシ肉、またはシカ肉の使用を必須とする。

プロ部門

募集内容及び条件 飲食店等で調理に携わる方、料理研究家など

- ①国産のイノシシ肉またはシカ肉、もしくはその両方を使用すること（イノシシ、シカの加工品は材料としない）。
- ②4人前の主食あるいは主菜として成り立つ料理でオリジナルかつ未発表のレシピであること。
- ③和・洋・中のジャンルは問わず、応募数の制限もしない。
- ④食材費に上限は設けない。
- ⑤調理時間に条件は設けない。
- ⑥入賞者は、レシピの公開を必須とする。また、可能な限り、一定期間、飲食店等で料理として一般の方に提供すること。

審査方法

一次審査（書類審査） 30点満点

審査員によってレシピの書類審査を行い、上位レシピを選出する。

<審査基準>

- ①見栄え（6点）…食べてみたくなるような見た目の魅力やインパクトはあるか
- ②独創性（6点）…ジビエ料理としての創意工夫や独自性はあるか
- ③栄養（6点）…組み合わせる食材によって、ジビエのもつ栄養成分を引き出す等の工夫はあるか
- ④安全性（6点）…ジビエ肉の加熱について、その安全性を担保するための加熱温度、加熱時間、使用する熱源の種類、加熱完了の目安等が明示されているか
- ⑤社会貢献（6点）…ジビエ料理を通して、地産食材を生かす、地元の農家や住民と協力する、鳥獣被害などの地域課題の解決をめざすといった社会貢献の視点はありますか

注：地域性が高く一般家庭で用意が難しい食材については、応募レシピに一般家庭でも手に入りやすい食材（代替食材）を記載すること。また、実食審査の際は、その代替食材を使用した料理とすることがある。

一般・学生部門

募集内容及び条件 ジビエに関心のある一般・学生の方

- ①国産のイノシシ肉またはシカ肉、もしくはその両方を使用すること（イノシシ、シカの加工品は材料としない）。
- ②4人前の主食あるいは主菜として成り立つ料理でオリジナルかつ未発表のレシピであること。
- ③和・洋・中のジャンルは問わず、応募数の制限もしない。
- ④食材費に特に上限は設けないが、「ジビエをより日常的な食材として普及していく」という本コンテストの主旨に添う価格であること。
- ⑤調理時間は、仕込みや盛り付けを含め、120分以内とすること。
- ⑥入賞者は、レシピの公開を必須とする。

審査方法

一次審査（書類審査） 30点満点

審査員によってレシピの書類審査を行い、上位レシピを選出する。

<審査基準>

- ①見栄え（5点）…食べてみたくなるような見た目の魅力やインパクトはあるか
- ②独創性（5点）…ジビエ料理としての創意工夫や独自性はあるか
- ③汎用性（5点）…他者でも再現したり、アレンジしたりすることが容易な料理（レシピ）であるか
- ④栄養（5点）…組み合わせる食材によって、ジビエのもつ栄養成分を引き出す等の工夫はあるか
- ⑤安全性（5点）…ジビエ肉の加熱について、その安全性を担保するための加熱温度、加熱時間、使用する熱源の種類、加熱完了の目安等が明示されているか
- ⑥社会貢献（5点）…ジビエ料理を通して、地産食材を生かす、地元の農家や住民と協力する、鳥獣被害などの地域課題の解決をめざすといった社会貢献の視点はありますか

注：地域性が高く一般家庭で用意が難しい食材については、応募レシピに一般家庭でも手に入りやすい食材（代替食材）を記載すること。また、実食審査の際は、その代替食材を使用した料理とすることがある。

入賞作品一覧

総応募数 220 点（プロ部門 99 点 / 一般・学生部門 121 点）から、厳正なる審査の結果、以下の 12 作品を選出いたしました。

プロ部門

農林水産大臣賞

イノシシバラ肉のハスカップワイン煮とそのパイ包み 北の野菜と共に
斉藤 大樹（東京會館）……p.7

— . —

農林水産省農村振興局長賞

鹿ロースの低温調理ソースポワザードとソースペアルネーズ
猪バラのクロケットと共に 丹波地方フォレストイエール風
木村 夕星（株式会社京都ホテル ホテルオークラ京都 スカイレストランビトレスク）……p.11

— . —

一般社団法人 日本ジビエ振興協会代表理事賞

パッケリの鹿肉詰め アーモンドのソース
細谷 岳史（Da Masa Pizza al Forno）……p.15

— . —

一般社団法人 全日本司厨士協会会長賞

鹿ロース肉のウェリントン風 大分の恵み
但馬 彰典（ホテルニューオータニ トゥールダルジャン東京）……p.19

— . —

一般社団法人 全国日本調理技能士会連合会会長賞

いのしし肉のつくね彩々 赤味噌パウダーと共に
杉山 浩一（明治記念館 懐石料亭 花がすみ）……p.23

— . —

一般社団法人 日本エスコフィエ協会会長賞

“100%愛知県食材の生パスタ”
鹿の骨付スネ肉と原木椎茸の味噌煮込み風、柚子胡椒と葱のサラダ添え
井上 啓史（リゾートトラスト株式会社 ローズルーム名古屋）……p.27

一般・学生部門

農林水産大臣賞

シューファルシー 鹿肉のロールキャベツ
立松 千佳（梅花女子大学）……p.33

— . —

農林水産省農村振興局長賞

三種の彩りおやき
渡邊 篤子（服部栄養専門学校）……p.37

— . —

一般社団法人 日本ジビエ振興協会代表理事賞

エゾシカ肉のロールカツ〜ブドウ畑の香り〜
石塚 空翔（エコール 辻 大阪）……p.41

— . —

一般社団法人 大日本猟友会会長賞

鹿じゃが〜山と里と人の思い〜
赤塚 聖（エコール 辻 東京）……p.45

— . —

公益社団法人 全国調理師養成施設協会会長賞

炊飯器で簡単！シカスネ肉のホロホロ煮込み〜赤ワイン香るデミグラス仕立て〜
足田 恭一（エコール 辻 大阪）……p.49

— . —

株式会社 日本食糧新聞社賞

エゾシカとそばの実のロールレタス 北海道クラムチャウダー添え
高橋 純子（服部栄養専門学校）……p.53

プロ部門 レシピ

イノシシバラ肉のハスカップワイン煮とそのパイ包み 北の野菜と共に

斉藤 大樹

東京會館・東京都

私が生まれ育った北海道ではイノシシは生息はしておらず、今まで全く触れたことがありませんでした。なので、今回あえてイノシシを選択しました。地元食材を使用するということがだったのでハスカップを使用したハスカップワインでイノシシを煮込み、旬の食材と一緒にパイで包んだ一皿を考えました。

今回使用した部位はバラ肉です。実際自分で様々な部位を食べ比べた際、1番美味しいと思ったのがバラ肉だったので選択しました。ただちょっと味が強いと感じたので、最後まで飽きずに食べられるように、コンソメで煮込んだ大根とシイタケでサンドしました。パイの余分な隙間には、今が旬のきたあかりと根セロリのピューレで埋めパイで包みました。ソースはハスカップがほのかに香る仕上がりにし、ジビエの時期に旬を迎える食材でガルニチュールを作りました。北海道にはいないイノシシと北海道の食材を掛け合わせた僕なりの一皿です。

ちなみに、なぜブレゼという調理方法を選択したのかと言うと、安全面に配慮し沸点を越える温度帯での火入れをしたかったからです。イノシシにはE型肝炎ウイルスや

サルコシステイスなど危険な病原菌が潜んでいます。勿論ちゃんとした知識を兼ね備え適切な火入れを出来れば問題無いのですが、今回はリスクを避けこのような調理法を選択しました。

今回のコンクールにおいて私は様々な本を読みましたが、一番驚いた事はイノシシの栄養の高さです。イノシシには必須アミノ酸のスレオニンが含まれており、脂肪肝になるのを防ぎます。また、コラーゲンも多く含まれており、冬場のバラ肉では牛の2倍、豚の3倍もあると言われております。今回バラ肉を使用した理由の一つです。そのほかにも様々な栄養素が含まれており、江戸時代にはイノシシを食すことを「薬食い」と呼ばれていたそうです。これからの寒い季節、そして現在もお蔓延している新型コロナウイルスに負けない丈夫な身体を作るには、イノシシはまさにうってつけの食材だと感じました。イノシシは害獣としても知られていますが、ただ殺処分をするのでは無く、我々が奪った命を我々が消費することも大切だと思います。もしかしたらそれもまた持続可能なエネルギーに繋がるのかもしれない。



猪・洋食・主菜

材料（4人分）

《イノシシラゲ》

猪バラ肉…500 g
 タマネギ…150 g
 ニンジン…80 g
 ニンニク…1 欠け
 セロリ…40 g
 ブーケガルニ…適量
 （タイム・ローリエ・砕いた黒コショウ・パセリの軸・セロリの葉）
 赤ワイン…600 cc
 ハスカップワイン…200 cc
 トマトペースト…6 g
 フォンドヴォー…100 g

《パイの中身》

《パイの中身》
 シイタケ…4つ
 大根…1/4 本
 コンソメ…大根が浸かる量
 根セロリ A…50 g
 牛乳 A…40 g
 水 A…20 g
 塩 A…少々
 きたあかり…大 1 個

《ソース》

ラゲのソース…200cc
 バター…10 g
 塩…適量
 黒コショウ…適量
 水溶きコーンスターチ…適量

《フィユタージュ》

強力粉…120 g
 薄力粉…120 g
 水…90 g
 白ワインビネガー…10 g
 塩…5 g
 バター（折り込み用）…180 g

《ピーツのコンフィ》

ミニピーツ…2 個
 水…500cc
 無塩バター…12 g
 塩…5 g
 ごぼう…4 スライス
 オゼイユ…4 枚

《カブとニンジンのミルフィーユ》

カブ…2 個
 ニンジン…1 本
 ブイヨン…適量
 塩…少々
 水溶きコーンスターチ…適量
 柚子の皮…4 欠け
 シプレット…4 本

《サツマイモのニョッキ》

サツマイモ…1 本
 薄力粉…20 g
 チーズ…10 g
 スプラウト…4 本

《栗のグラッセ》

栗…4つ
 コンソメ…200cc
 砂糖…20 g
 バター…20 g
 芽キャベツ…2 個



応募写真

つくりかた

《イノシシラゲ》

①タマネギ・ニンジン・セロリを2～3cm角に切って、猪肉は紐で結ぶ。
 ②猪肉を油をひいたフライパンでソレする。この際背脂の面はしっかりと色を付ける。
 ③鍋に油を入れ弱火で潰したニンニクを炒める。
 ④ニンニクの香りがある程度出てきたらミルポワを鍋に入れ色を付けるように炒める。
 ⑤ある程度色がついてきたらきたらトマトペーストを加えて酸味が飛ぶまで炒める。
 ⑥トマトペーストがしっかりと炒まったら赤ワイン・ハスカップワイン・フォンドヴォーを注いで強火にかける。
 ⑦沸いてきたら灰汁を取り除き、表面が軽くぼこぼこ湧く火加減に調整しブーケガルニを入れる。この状態でおおよそ8時間程煮込み、脂と灰汁は随時丁寧に取り除く。液体が減ってきたら適量水分を追加する。
 ⑧猪バラ肉に串を刺す。スッと入るようであれば鍋から取り出し、冷えてから紐を取り除く。ソースは荒いシノワと細かいシノワでパッセした後冷やす。

《パイの中身》

①大根は皮を剥き1cmの厚さに切りシイタケは軸を取り除く。
 ②鍋に大根とシイタケ、それらが被る量のコンソメを注いで火にかける。
 ③ふつふつとしてきたら中火にしコトコト煮込む。シイタケはある程度火が入ったら取り除き大根は竹串がスッと入るまで煮込む。
 ④根セロリの皮を剥きダイス状にカットする。
 ⑤鍋にAの材料を加え、沸いた後弱火で10分ほど煮込む。
 ⑥根セロリが柔らかくなったらザルに空け、ミキサーに根セロリと茹で汁を1/3ほど加え攪拌する。
 ⑦根セロリのピューレを細かいタミで濾す。
 ⑧ジャガイモは水でよく洗い串がスッと入るまでバブールする。
 ⑨ジャガイモの皮を剥き細かいタミで越して先ほどの根セロリのピューレと合わせる。

《フィユタージュ》

①粉は振るい、ロボクーブに水とヴィネガー以外の材料を入れ回す。
 ②ある程度合わさったらボールに空け中心に空洞を作りそこに水とヴィネガーを加える。カード等で切るように合わせる。
 ③固まってきたら捏ねないよう1つにまとめラップに包み、冷蔵庫で3時間休ませる。
 ④パイを綺麗に伸ばせるよう整形し、長方形になるように伸ばし三つ折りにする。そしたらまた長方形になるように伸ばし三つ折りにしラップをして冷蔵庫で1時間休ませる。
 ⑤上記の工程を後2回繰り返す。（三つ折りを計6回行う）
 ⑥パイを3mmに伸ばしイノシシの中身を包めるサイズをカットする。（底10×10、ふた15×15）

《ソース》

①ソースの余分な油を取り除く。
 ②ソースを鍋にいれ味が出るまで煮詰める
 ③塩コショウで味を整える。
 ④水溶きコーンスターチでとろみをつける。
 ⑤盛り付ける寸前にバターモンテをする。

《ガルニチュール》

◆ピーツのコンフィ

①ごぼう以外の材料を鍋に入れピーツが柔らかくなるまでゆっくり煮込む。
 ②火が入ったら鍋ごと冷やす。
 ③ごぼうをスライサーで薄くスライスして5cmのセルクルに巻き付け肌色になるまで油で素揚げする。余分な部分は切り捨てる。
 ④ピーツの皮を剥く。
 ⑤盛り付ける際ごぼうのリング縦に置き下にピーツのコンフィとオゼイユを添える。
 ◆カブとニンジンのミルフィーユ
 ①カブとニンジンの皮を剥き1mmほどにスライスする。カブは11枚、ニンジンは10枚。
 ②カブは4cm、ニンジンは3cmに丸い型で抜く。
 ③カブとニンジンをブイヨンで軽く火が通るまで煮る。
 ④火が通ったらブイヨンから取り出し大根から順番に重ねていく。
 ⑤重ね終わったら半分に分けて半分を1人前とする。
 ⑥盛り付ける際先ほどのブイヨンを水溶きコーンスターチで軽く繋ぎ上からかける。そして刻んだ柚子の皮とシプレットを飾る。

◆サツマイモのニョッキ

①サツマイモを洗って半分にカットする。
 ②半分は串がスッと入るまでバブールにかける。
 ③サツマイモに火が入ったら皮を剥き細かいタミでパッセする。
 ④粗熱が取れたらそこにチーズと薄力粉は加えグルテンが出ないように合わせる。
 ⑤もう半分のサツマイモをジュリエンに切る。
 ⑥ニョッキを一口大の大きさにまるめたら粉をまぶし溶き卵等をつけサツマイモのジュリエンを衣にしてまぶす。
 ⑦油で素揚げする。
 ⑧盛り付ける際1人前2個つけてうち1つは立てかける様にスプラウトを飾る。

◆栗のグラッセ

①芽キャベツをブランシェし発色したら取り出す。
 ②栗を渋皮まで剥く。
 ③鍋にコンソメ、砂糖、バター、栗を入れ強火にかける。
 ④栗に火が入りツヤがでたら芽キャベツを葉を周りに飾り盛り付ける。栗に火が入ってない場合は随時水分を追加する。

《組み立て・盛り付け》

①猪肉を1cmにカットする。
 ②下から猪肉、大根、猪肉、シイタケの順で組み合わせる。この際シイタケの下の部分にきたあかりと根セロリのピューレを隙間を埋めるようにナッペする。
 ③ラップにピューレを薄く伸ばし2を包み込む。丸くなる様に成形して安定するまで冷蔵で休ませる。
 ④パイ皿にパイを敷き、3を乗せる。蓋が出来るように周りに卵黄を塗る。
 ⑤上から蓋のパイを被せ空気が入らない様に包む。
 ⑥9cmのセルクルでパイを抜く。
 ⑦卵黄を薄くパイに塗ったら卵黄が落ち着くまで冷蔵庫で休ませる。この工程は全部で3回行う。
 ⑧塗り終わったら頂点に空気孔の穴を開け包丁の背で模様を付けていく。
 ⑨200℃のオーブンで20～30分焼く。オーブンの個体差によって焼き上がり時間に前後が生じるためしっかりと注視する。
 ⑩ガルニチュールを温め皿に盛り付ける。
 ⑪パイが焼けたら半分に切り皿に盛り付ける。
 ⑫パイとパイの間にソースを注いだら完成。

鹿ロースの低温調理ソースポワヴラードとソースベアルネーズ 猪バラのクロケットと共に 丹波地方フォレストイエール風

木村 夕星

株式会社京都ホテル ホテルオークラ京都 スカイレストランピトレスク・大阪府

今回の料理は、北近畿に位置している丹波地方の山々をイメージしました。

自然の山で暮らしている猪や鹿は、もちろん山の食材を食べて生きています。豊かな山の恵みだけですくすくと育ってもらえるようになれば、人里の農作物などへの被害が抑えられると思います。彼らもまた、人と接する機会が減ることによってストレスが軽減され、双方にとっていい環境になってもらいたいという願いを込めました。

料理としての組み合わせでも、ジビエと山の食材、特に根菜類との味の相性は抜群に優れています。また、ジビエのネガティブな部分はある程度消すことができ、良いところである優れた栄養素の吸収を助けてくれる効果が期待できます。鹿、猪ともに優れている鉄分においては、ビタミンCが摂取の補助をしてくれます。それが豊富に含まれ、さらに熱にも耐性があるのが、丹波地方の特産品である丹波栗であったので、今回の料理にも採用いたしました。これはジビエ料理だけにとどまらず、肉料理全般に言えることです。この料理でその情報が広まればと考えています。

そして調理方法についてですが、猪肉は豚肉に比べビタミンB12がおおよそ3倍含まれているということですので、それを生かせるように調理しました。ビタミンB12は水溶性ビタミンですので、あまり肉の水分を出してしまう調

理法は適していません。なので、フランス料理のアッシュパルマンティエをベースに、クロケット仕立てにしました。これは鉄分の観点からでも、ビタミンCがある程度豊富なじゃがいもなどとの組み合わせで有効になっています。温度管理もあまり気にしないでいい点も汎用性があります。

鹿肉については、高温で火を入れるとパサついてしまい、食感が悪くなってしまいます。それを簡単に、そして安全に調理するために真空調理を選びました。これによって安定した提供の実現と、低温調理ならではのしっとり感を再現できます。しっかりと休ませてからしっかりとバターで焼き色も付けておりますので、香ばしさとの両立もクリアしています。

ソースに関しても、しっかりとしたバターソースを含めた2種類のソースですので、ジビエに不足している油脂分も補える料理に仕上げています。

家庭では完全に再現するのは難しいかと思いますが、ジビエのネガティブな部分を可能な限り中和したこの料理を食べてもらうことによって、ジビエを食べたことがない人も一度食べて苦手だった方々も、もう一度チャレンジして好きになっていただけたらと思います。



鹿 / 猪・洋食・主菜

材料（4人分）

《鹿ロースの低温調理》

鹿ロース…400 g
 タイム…4 枝
 ニンニク…2 片
 オリーブオイル…少々
 ブランデー…少々
 バター…適量（やや多め）

《猪バラのクロケット》

猪バラ …40 g
 タマネギ…10 g
 ニンニク…半片
 赤ワイン…50ml
 ブイヨン…50ml
 丹波栗（他の和栗で代用可）…2 個
 ジャガイモ（メークイン）…20 g
 ヤマイモ…20 g
 ニンニク…1 片
 タイム…1 枝
 バター…5 g
 キャトルエビス…少々
 パン粉（細かいものを使用）…40 g
 パセリ…1 枝
 薄力粉…少々
 鶏卵…1 個

《付け合わせ》

リンゴ…半個
 グラニュー糖…リンゴの 10%
 バター…リンゴの 5%
 クローブパウダー…適量
 丹波しめじ（他のしめじで代用可）…20 g
 マイタケ…10 g
 シイタケ…10 g
 生クリーム…15 g
 ごぼう…1 本
 ヘーゼルナッツオイル…少々
 ★丹波栗（他の和栗で代用可）…2 個
 ブイヨン [栗を煮る用] …★の 10%の重量
 バター [栗を煮る用] …★の 5%の重量
 ビーツ…40 g
 赤ワインビネガー…10 g
 グラニュー糖…10 g
 オレンジジュース…10 g
 菊芋（小ぶりなものが望ましい）…6 個

《ソースポワザード》

鹿ネック…400 g
 タマネギ…60 g
 ニンジン…60 g
 セロリ…20 g
 ニンニク…1 片
 ブランデー…20ml
 赤ワイン…500ml
 フォンドヴォー…300ml
 フォンドジビエ…300ml
 （なければフォンドヴォーを倍量で対応）
 黒コショウ…10 粒

《ソースベアルネーズ》

エシャロット…10 g
 エストラゴンヴィネガー…30ml
 白ワイン…50ml
 白コショウ…5 粒
 卵黄…1 個
 水…20ml
 澄ましバター…60 g
 イタリアンパセリ…2 枝
 セルフィーユ…2 枝
 エストラゴン…2 枝

《飾り付け》

アマランサス…12 本
 レッドソレル…12 枚
 菊花（黄）…1 輪
 菊花（紅）…1 輪

《調味料など》

バター（炒め用、モンテ用）…適量
 揚げ油…適量
 塩（フルールドセル）…適量
 コショウ（黒、白使い分ける）…適量
 コーンスターチ…適量



応募写真

つくりかた

《猪バラのクロケット》

- ①ジャガイモは水洗いしニンニク、タイムとともに塩水で優しく茹でる。
- ②山芋は水洗いし適量を振り、アルミ箔で包み、130℃のオーブンで串がスッと入るようになるまで火を入れる。
- ③栗は付け合わせのものといっしょに鬼皮を剥いたのち重曹（分量外）を使用して灰汁抜きを行う。（鍋に栗とたっぷりの水を入れ沸騰したら重曹を加え、白濁したらお湯を捨てる。この工程を数回繰り返す。）
- ④灰汁抜きが完了したらクロケットで使用する栗のみジャガイモとともに火を入れる。
- ⑤ジャガイモ、山芋、栗は竹串などがすっと入るようになったら皮、渋皮を取除き裏ごしする。この時栗は粗めに手でほぐす程度にとどめておく。ジャガイモ、山芋は細かいほど良い。
- ⑥熱いうちにバターを混ぜ合わせて塩、コショウで調味しキャトルエビスで風味をつける。
- ⑦芋や栗を火入れしている間に猪バラはフードプロセッサーまたはミンサーにかける。
- ⑧細かくなったら、肉の重量の 1%の塩を加えて、白っぽくなりまとまるまで練る。あらかじめ油をひき温めていた鍋に塊の状態に入れ、焼き色を全面にしっかり付けたのちほぐし、さらに炒める。
- ⑨みじん切りにしたタマネギとニンニクを加え香りを出す。
- ⑩香り出たら赤ワインを加え水分がほとんどなくなるまで灰汁をひきながら煮詰める。
- ⑪煮詰まったらブイヨンを加え水分がなくなるまで煮詰め、塩、コショウで調味する。
- ⑫裏ごししたジャガイモ、ヤマイモ、栗を合わせ 20 g を一人前として円柱状の小さいセルクルに詰め形を整え、冷凍庫で冷やし固める（セルクルがなければ手で俵型に成形する）。
- ⑬十分に固まったら薄力粉、溶きほぐした鶏卵、フードプロセッサーなどでパセリとともに細かくしたパン粉の順に衣として付ける。
- ⑭180℃の油に約 2 分 30 秒入れ表面をサクッと揚げ 150℃のオーブンに 10 分ほど入れアツアツにしておく（オーブンに入れるのは仕上がるタイミングに合わせる）。

《鹿ロースの低温調理》

- ①鹿肉は筋の部分を取り除く。この時取り除いたものは後述するソースポワザードに使用する。
- ②ラップフィルムを広げ、4 等分に切り分けた鹿ロースを置き、オリーブオイル、タイム、ニンニク、ブランデーでマリネし、筒状になるようにラップフィルムで包み成形する。
- ③真空袋に入れて真空包装する。
- ④スチームコンベクションオープンのヴァーブルモードで、肉の芯温が 65℃に達してから 15 分間キープできるようにしっかりと火を入れる。（※湯せんでの加熱も可能だが、その場合も同様に芯温が 65℃に達してから 15 分間キープできるよう、湯温を管理できる機器を使用すること。）
- ⑤調理が完了したら温かい場所に袋のまま休ませておく。

《付け合わせ》

- ①リンゴは皮を剥いて、種と硬い筋の部分を取り除き、四等分のくし切りにする。
- ②鍋にバターを熱し、グラニュー糖を加えキャラメリゼし、そこにカットしたリンゴ、クローブのパウダーを入れて混ぜ合わせ蓋をする。150℃のオーブンで様子を見ながら全体が飴色になるように加熱する。可能であれば 10 分間隔で確認するのが望ましい。最終的には水分を飛ばし、少し塩をして完成とする。
- ③丹波シメジ、マイタケ、シイタケは 5mm ほどの賽の目切りにして混ぜ合わせ、フライパンにバターを入れ弱火で水分を出させるようにじっくりと火を入れる。

- ④ある程度火がいたらクリームを加え少し煮詰める。最後にバターを入れ全体をまとめ、塩、コショウで調味する。
- ⑤ごぼうは水洗いし、ヘーゼルナッツオイルを絡め、アルミ箔に包み 150℃のオーブンで 30 分ほど柔らかくなるまで火を入れる。
- ⑥火が入ったら 1.5cm ほどの長さに切り、直径 5cm のセルクルの淵に円を描くように詰める。
- ⑦3 のクロケットの項で灰汁抜きをした栗 2 個（★）の渋皮を取り除き、それぞれ 6 等分にする。
- ⑧鍋に入れブイヨン、バターを入れて蓋をして、火が入るまで蒸し焼きにする（水分がなくなってしまってもまだ火が入っていないようであれば加水する。指で潰れる状態であれば加熱完了）。
- ⑨ビーツは 1.5cm 厚さの輪切りにし、5mm の芯抜きで 12 個抜く
- ⑩オリーブオイルと軽く塩をして、コンベクションオープンのヴァーブルモード 95℃で 10 分間柔らかくなるまで火を入れる。
- ⑪鍋に赤ワインビネガー、グラニュー糖を入れ火にかけ、沸騰させ煮詰める。煮詰まったらオレンジジュースを加えさらに沸騰させる。
- ⑫10 のビーツを加え発色させ塩で調味する。
- ⑬菊芋は皮を剥き半分にカットする。菊芋が大きい場合は小さめの輪切りでもよい。軽く下茹でしておく。

《ソースポワザード》

- ①鹿ネックはぶつ切りにし、ロースから取り除いた筋などとともにオリーブオイルを敷いた鍋に入れ、しっかりと 180℃程度のオーブンで焼く。
- ②タマネギ、ニンジン、セロリ、ニンニクは 1cm の賽の目切りにし、香りを出すように焼き色を付けておく。
- ③鹿肉が焼けたらブランデーを加え、うまみをこそげ取りアルコールを飛ばす。
- ④赤ワインを加え 1/3 の量まで詰める。
- ⑤さらにフォンドヴォー、フォンドジビエを加え 2/3 の量まで煮詰めていき、粗くつぶした黒コショウを加えて 15 分ほど煮る。
- ⑥バターで全体をまとめ、濾して水溶きコーンスターチで濃度を付け、さらに濾して完成とする。

《ソースベアルネーズ》

- ①みじん切りにしたエシャロット、エストラゴンヴィネガー、白ワイン、粗く潰した白コショウを鍋に入れ、水分がなくなるまで煮詰める。
- ②煮詰まったら、ボールに移し卵黄、水とともに湯煎にかけ泡立て器で攪拌しながら加熱していく。
- ③もたつとしてくれれば澄ましバターを少しずつ加え乳化させる。
- ④乳化できれば濾しみじん切りにしたハーブを混ぜ合わせディスペンサーに詰める。

《仕上げ》

- ①真空袋から火を入れた鹿ロースを取り出す。
- ②フライパンに多めのバターを温め、鹿ロースの表面を香ばしく焼き固めながら温めていく。この時バターをアロゼしながら焼いていくこと。
- ③鹿を焼いているとき、フライパンの空いているところで菊芋も温めながらバターを絡ませておく。
- ④温まったら表面にフルールドセル、黒コショウをして、1 人前あたり三枚をカットし、リンゴのキャラメリゼ上に盛り付ける。
- ⑤ごぼうのサークルの中心にキノコのクリーム煮をいれ、その上に猪バラのクロケットを盛りつける。
- ⑥上記の周りにビーツのマリネ、和栗のエチューベ、菊芋のソテーを盛り付け飾りも添える。
- ⑦ソースベアルネーズをランダムに絞りと、ソースポワザードをかけて完成とする。

パッケリの鹿肉詰め アーモンドのソース

細谷 岳史

Da Masa Pizza al Forno ・ 東京都

私をご提案させていただくお料理は、イタリアのシチリア島トラパニの街の郷土料理”ペスト・アッラ・トラパネーゼ”からヒントを得て作りました。

イタリアのシチリア島は世界でも有数のアーモンドの生産地として有名で、他国産に比べて食感が柔らかく甘味と香りが強いのが特徴です。

“ペスト・アッラ・トラパネーゼ”（以下アーモンドソース）とはアーモンド、トマト、バジルをミキサーで細かくペースト状にしたソースの事をいい、現地シチリアではブジアーテという手打ちパスタに絡ませていただくのが伝統的な食べ方です。

鹿肉とこのアーモンドソースとの相性が良い事や食べ合わせによって、鹿肉の栄養を引き出す効果が期待できる事を知って頂きたいという思いで作りました。

鹿肉の様々な部位の中から挽肉を使う事にした理由としては2つあります。1つは生産者さんが各部位を切り分けた後に残ったお肉をミンチ状にした挽肉には、いただいた命を無駄なく大切にしたいという思いがあり、その挽肉を最大限料理人が美味しく提供する事が私達の使命であると思った事です。また、いろいろな部位を混ぜ合わせている事からお料理に仕上げた時に、様々な味わいの表情を見せてくれるのも魅力の1つだと思っております。

様々なパスタの中から選んだパッケリのメリットは2つあります。1つ目は大きなチューブ状の穴の中にお肉を詰めて焼き上げる事で間接的に火が入り、お肉を柔らかく仕上げる事ができる点。2つ目は、しっかりと茹でたパスタを焼くことでパスタの存在感（小麦の香りや味わい）

をやわらげ、鹿肉の風味や味わいを前面に協調することで鹿肉のおいしさをダイレクトに伝える事が出来るお料理が作れた点です。

また、強いスパイスでジビエが持つ独特の香りを和らげるのではなく、やわらかなスパイスであるナツメグや黒コショウをベースに花椒のしびれる辛みと爽やかな香りを加えて鹿肉の風味を押し上げてくれるような工夫もしました。

鹿肉には青魚に含まれるDHAが豊富に含まれています。抗酸化作用のあるアーモンドのビタミンEやポリフェノールなどの栄養素と一緒に取ってあげることで、このDHAの吸収率が大幅に上がる事が分かっています。

また、この時期の野生の鹿が良く食べている木の实（ナッツ）は鹿肉との相性が良く、このアーモンドソースに使われているトマトやレモンの皮に含まれるビタミンCは、アーモンドや鹿肉に豊富に含まれている鉄分の吸収をも手助けしてくれる効果があります。

この様にアーモンドソースに含まれる栄養素が鹿肉に対して味わいだけでなく、体の吸収面でも相乗効果が期待できるものと感じています。

私達が3年前から取引をしている生産者さんは、2018年から始めたまだまだ若い生産者さんなのですが素敵な言葉をモットーとしています。

「ちゅうちょなく、敬意を払って」「山のごちそうに、今日も感謝を込めて」という素敵な言葉です。

人間が生み出した環境サイクルの中で害獣として駆除、廃棄されてしまう鹿の現状。そんな鹿の尊い命に対して新



しい可能性は見いだせないのか、すべての生産者さん達の苦悩の中で、命に対して敬意を払い、食材としてみなすのではなく自然をいただいている自覚を持つこと、1頭丸ごと使い切り捨てる場所がない様にしたいという思い、我々料理人も感謝を決して忘れずにロスする事なく使い切る事が使命だと感じています。

ヨーロッパでジビエ料理と言えば鹿やイノシシ、野ウサギなど、古くから狩猟によって食材を得てきた私達にとっては身近な存在であると同時に無くてはならない食材で、主に畜産との対比として使われてきました。日本でもより身近に私達が食べられるように、生産者さんと我々食を提供する者が共に協力し合っていくテーマであると思っています。

今回はイタリア料理からのアプローチをしましたが、日

本には美しき四季があり、自然の鹿もまた四季に合わせて餌にする植物が異なります。ジビエは畜産と違い自然界の四季の中で生まれ、また狩猟環境によっても肉質が変わる為、常に料理人は生産者さん達の声を聞き、様々なお料理に対してアプローチの仕方を変化させる柔軟性も必要だと感じています。

今回はこのような機会を頂きましてありがとうございます。あらためてジビエの事を見つめ直す良い機会を頂いたと思っております。鹿肉をはじめジビエをより多くのお客様に届けるためにも日頃から生産者さんと協力し合い、今後のジビエの発展に少しでも協力できたら良いなと思っています。

鹿・洋食・主食

材料（4人分）

《パスタ》

パッケリ …12ケ（約80g）
オリーブオイル…10cc

《お肉のフィリング》

鹿肉…300g
（挽肉、本州鹿の肩ロース、外モモ、バラなど）
塩…3g（お肉の質量の1%）
ナツメグパウダー…1.5g
黒コショウ…15回
花椒パウダー…1.5g
レモンの皮のすりおろし…1/2個分
ニンニクのすりおろし…1片（4g）

《アーモンドソース》

フルーツマト…60g
ニンニクのみじん切り…1g
イタリア産アーモンドスライス…15g
（普通のアーモンドスライスで代用可）…
バジル…8g
塩…1g
オリーブオイル…60cc

《オープン前の準備》

オリーブオイル…5cc
イタリア産アーモンドスライス…20g
（普通のアーモンドスライスで代用可）
ペコリーノチーズパウダー…20g
（パルミジャーノで代用可）

《仕上げ》

イタリアンパセリ（葉の部分のみ）…1枝分
ピンクペッパー…少々
レモンの皮のすりおろし…1/2個分



応募写真

つくりかた

《鹿肉に下味を付ける》

①ボールに鹿肉（挽肉）と塩、ナツメグパウダー、黒コショウ、花椒パウダー、レモンの皮とニンニクのすりおろしを入れ良くまぜ合わせる。ラップをして冷蔵庫に約30分～1時間程度入れて下味を付けていく。

《パスタを茹でる》

①鍋にお湯を沸かし、湯量に対して1%の塩を入れる（分量外）。パッケリを裏の「標準茹で時間」よりも5分長めに茹でていく。茹であがったら、ザルで水気をよく切り、バットに移し、乾燥しないようにすぐにオリーブオイルをかけておく。粗熱が取れたら、パスタの表面が乾燥しないようにラップしておく。

《ガスオーブンを温める》

①すぐに使えるように、あらかじめガスオーブンを200℃に設定しておく。

《アーモンドのロースト》

①あらかじめアーモンドスライスをフライパンで乾煎りしておく。アーモンドソースに使うアーモンドスライス15gはミディアムロースト（全体的にきつね色）にする。パッケリの上ののせる用のアーモンドスライス20gはライトロースト（全体的にうすいきつね色）にする。
※アーモンドソースは火入れを行わないので、アーモンドにしっかりとロースト香を付ける。
※パッケリの上ののせる方は、この後ガスオーブンで焼いていくのでライトローストが丁度良い。

《鹿肉を詰める》

①12ケのパッケリがのるくらいの大きさの天板にクッキングシートをひいておく。
②パッケリの粗熱が取れた事を確認して（常温が好ましい）下味を付けた鹿肉をパッケリに少しづつ詰めていく。パッケリの片方の穴から入れ続けると破けてしまう可能性があるため、両方の穴から少しづつ入れると良い。1ケのパッケリに約25gの鹿肉が入るのが目安。しっかりと詰めて入れていく。
③鹿肉が詰まったパッケリはクッキングシートをひいておいた天板ののせていく。あらかじめ3ケを1セットとして、隣同士くっつけてまとめておくと後の作業がしやすい。

《パッケリのロースト》

①天板にのせたパッケリの上に接着しやすくするために軽くオリーブオイルをかけて、ローストアーモンドスライスをのせていく。
②ローストアーモンドの上にペコリーノチーズパウダーを振っていく。
③ここまで準備ができれば、200℃のガスオーブンで15分間ローストしていく。
※4℃以下の鹿肉入りパッケリを200℃のガスオーブンで焼いた場合、12分で中心温度75℃に達する。オープン時の性能や焼きムラ等の火入れの安全性を考慮して3分間プラスしていく。それにより、お肉が固くなる等の問題はない。

《アーモンドソース》

①フルーツマトを湯むきする。※普通のトマトでも代用可能ですが、フルーツマトよりも糖度が低い事でトマトの青い香りが気になってしまう事から、糖度が高いフルーツマトをお勧めします。
②ミキサーもしくはブレンダーに湯むきをしたフルーツマト、ニンニクのみじん切り、ローストアーモンドスライス、バジル、塩、オリーブオイルをすべて入れて回しペースト状にしていく。これでアーモンドソースの完成。

《仕上げ》

①アーモンドソースを別容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。熱々にしなくても、温まればよい。温まったアーモンドソース30cc/人を提供用のお皿の中央に敷く。パッケリがのせやすいように少し伸ばしておく。
②焼きあがった肉詰めパッケリ3個/人をアーモンドソースの上ののせていく。このとき、ローストアーモンドが落ちない様に気を付ける。
③刻んだイタリアンパセリとピンクペッパーを全体に散らせる。仕上げにレモンのすりおろしを振りかけ、完成。

鹿ロース肉のウェリントン風 大分の恵み

但馬 彰典

ホテルニューオータニ トゥールダルジャン東京・千葉県

今回、伝統的なフランス料理であるウェリントンという料理に鹿肉にスポットを当て、より魅力を引き出せるよう、ジビエ料理として再構築しました。

まだ一般的ではない鹿肉も、フランス料理では高級食材として重宝されています。鹿肉に和を連想する食材や、私の故郷である大分県の食材を合わせ、そこにフレンチのエッセンスを加えることで、どこか馴染みのある、日本人に合った新しいフランス料理にしようと思いこのレシピを考案しました。

鹿肉は共役リノール酸という不飽和脂肪酸が多く含まれ、疲労回復、免疫力の向上などの効果があります。サツマイモなどのイモ類も体を温める効果があり、一緒に摂取することでこれからの寒い時期や、昨今のコロナ禍を乗り切るために必要な栄養素であると思います。さらに、鹿肉のイノシン酸と醤油のグルタミン酸、干しシイタケのグアニル酸でうま味の相乗効果が期待でき、深みのある美味しさが表現できました。また、味噌と香草のマリナードに漬けることで柔らかくする効果とともに、臭みをとって良い意味での鹿肉らしさを残し、調理しました。

うま味溢れるように焼き上げた鹿肉とパイ生地のサクサク感、さわやかな柚子が効いたソース、まともりのある付け合わせと、すべてが味、見た目はもちろん、栄養面でも

バランスよく仕上げられたと思います。

フランス料理に携わる人間として、ジビエに普段から触れる機会は多く、以前よりはジビエというものが普及し、食べられるようになってきたと思います。

しかし、まだまだジビエの魅力を知らない方が多くいるのも事実です。また、害獣としてのイメージや、臭いがあり、かたくて美味しくないというマイナスな印象が先行している方もいると思います。

この料理を通して、ジビエの魅力をとくさんの人に伝える。その過程で一緒に地方の食材も知ってもらえれば、地域活性化や地産地消にも繋がると思います。猟師さん、生産者の方々、自治体の方々、そして我々料理人が協力することによって、より強く発信していけると考えます。例えば鹿肉とセットで地方の特産品をネット販売する。お取り寄せグルメなどが流行っているの、遠くの都心部の方々の目に触れる機会が増えると思います。

そして今回、大分県の食材を使用したのは、料理人として何か少しでも地元に貢献したいという思いがあったからです。鹿肉（ジビエ）の魅力や美味しさと、大分県の良さがとくさんの方に伝われば、これ以上嬉しいことはありません。



鹿・洋食・主菜

材料（4人分）

鹿ロース肉…200 g
 キャベツの葉…大き目2枚
 パイシート…1枚（約19cm×12cm）
 卵黄…1ヶ
 粒生黒コショウ…2 g
 フルール・ド・セル…2 g

《鹿肉のマリネ液》

白ワイン…250cc
 タマネギ…20 g
 ニンジン…15 g
 ポワロー…10 g
 セロリ…10 g
 タイム…10 g
 ローリエ…1/4枚
 白コショウ、黒コショウ…各0.5 g
 コリアンダーホール…0.2 g
 赤だし味噌…40 g

《シイタケのデュクセル》

エシャロット…10 g
 無塩バター…10 g
 シイタケ…50 g
 干しシイタケ…30 g
 もち麦…7 g
 パセリ…2 g
 昆布…2 g
 水…150cc
 赤だし味噌…3 g

《白ネギのコンフィ》

白ネギ…1本
 オリーブオイル…50cc
 タイム…1/2本
 ニンニク…1/4片
 ローリエ…1/4枚
 塩…2 g
 パンチェッタ…4 g
 タマネギ…8 g
 ごぼう…28 g
 チキンブイヨン…50cc
 無塩バター…10 g
 白コショウ…0.2 g
 ローリエ…1/4枚
 サラダ油…200cc

《サツマイモのドフィノワーズ》

サツマイモ…70 g
 ジャガイモ…70 g
 ニンニク…1/4片
 無塩バター…20 g
 生クリーム（35%）…50cc
 塩…1 g
 黒コショウ…0.2 g
 ジャワペッパーキューベ…0.2 g

《ベシャメルソース》

無塩バター…10 g
 薄力粉…10 g
 牛乳…70cc
 ナツメグパウダー…0.2 g
 塩…0.5 g
 生クリーム（45%）…10cc
 パルメザンパウダー…4 g

《燻煙醤油ソース》

チキンブイヨン…500cc
 無塩バター…20 g
 燻煙醤油…4cc
 柚子…1/2個（果汁で10cc）
 コーンスターチ…5 g
 水…8cc

《ワサビのジェノベーゼ》

刻みワサビ（チューブ）…5 g
 おろしワサビ（チューブ）…2 g
 ワサビ菜醤油漬け…30 g
 西洋ワサビ（冷凍パック）…10 g
 燻煙醤油…5cc
 オリーブオイル…5cc

《ジロール茸とトランペット茸のフリカッセ》

ジロール茸…4ヶ
 ドライトランペット…水で戻した状態で2 g
 芽キャベツ…2ヶ
 サラダ油…5cc
 無塩バター…10 g
 エシャロット…4 g
 塩…0.5 g

《飾りハーブ》

マイクロアマランサス…12本
 （無ければ食用紫菊で代用）
 ピーテンドリル…8本

《鹿ロース肉をマリネする》

- ①白ワインに細切りにしたタマネギ、ニンジン、ポアロー、セロリとスパイス、ハーブを入れ一度沸かし、冷ます。（鹿肉をトリミングした際にでたクズ肉も一緒に入れて沸かす。）そこに赤だし味噌を合わせる。トリミングした鹿ロース肉を一日マリネする。
- ②マリネした後、周りの水気をふき取り、フライパンで鹿肉の周りに焼き色をつける。

《シイタケのデュクセルを作る》

- ①干しシイタケを昆布、水150ccと一緒に真空包装して10分間スチームコンベクションオープンのバブルで加熱し戻しておく。
- ②干しシイタケを取り出し、みじん切りにしておく。戻し汁は漉して取っておく。
- ③みじん切りにしたエシャロットを無塩バターで優しく炒め、上記の干しシイタケ、みじん切りにしたシイタケ、もち麦を加え、炒める。そこに戻し汁100ccを加え、蓋をして加熱する。
- ④もち麦が炊けたら蓋を外し、水分を飛ばすように炒める。十分に水気が飛んだらボールに移し、粗熱が取れた後、さらに細かく刻む。みじん切りにしたパセリと赤だし味噌を加え、合わせておく。
- ⑤キャベツの葉を2%の塩水でシャキシャキの食感が残る程度に茹でる。
- ⑥氷水に落とし、水気をとってから綿棒などで繊維をつぶしておく。

《鹿ロース肉をパイシートで包み、焼く》

- ①シイタケのデュクセルをラップの上に5mmくらいの厚さで伸ばし、鹿ロース肉を巻く。
- ②さらにキャベツの葉で巻く。パイシート全体に水10ccで伸ばした卵黄を塗り、鹿背ロース肉を包む。パイシートの表面に卵黄液を塗り、冷蔵庫で5分間乾燥させる。その後卵黄液を二度塗りする。
- ③230℃に予熱したコンベクションオープンで芯温45℃に設定し10分間焼く（鹿ロース肉を巻いていく過程で肉の中心に目印として竹串などを刺したまま巻いていくと、パイシートの上からでも肉の中心に芯温計が刺せます）。
- ④10分間で綺麗な焼き色がついたら、110℃に温度を下げ、焼いていく。
- ⑤芯温が45℃に達したらオープンから取り出し、予熱で加熱しながら寝かせる（芯温計を刺したままにし、65℃に達してから最低15分間寝かせる。もし65℃に達しない場合は100℃のオープンで追加加熱する）。
- ⑥寝かし終わったら、切り分けて断面に刻んだ粒生黒コショウとフルール・ド・セルを添える。

《白ネギのコンフィを作る》

- ①白ネギの青い部分を切り落とし、白い部分をよく洗う。
- ②オリーブオイル、ニンニク、タイム、ローリエ、塩2gと一緒に真空包装し、15分間スチームコンベクションオープンのバブルモードで加熱する。
- ◆ごぼうのラゲーターを作る。
③パンチェッタ、タマネギ、ごぼう20gを千切りにし、無塩バターで炒める。
- ④チキンブイヨンとローリエ、白コショウ0.2gを加え、ごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- ◆ごぼうのフリットを作る。
⑤ごぼう8gをささがきにして軽く水で洗う。その後170℃のサラダ油で揚げる。
- ⑥白ネギのコンフィを斜めに切り分け、上にごぼうのラゲーター、フリットを盛りつける。

つくりかた

《サツマイモのドフィノワーズを作る》

- ①ニンニクを無塩バターでゆっくり火を入れ、すりつぶす。そこに生クリーム、塩、黒コショウ、ジャワペッパーを入れ合わせておく。
- ②サツマイモとジャガイモの皮をむき水にさらす。スライサーなどできわめて薄くスライスし、上記の生クリーム液と合わせる。型にジャガイモとサツマイモが層になるように交互に敷いていき（1.5cm～2cmの厚さまで）、コンベクションオープン130℃で40分間加熱する。
- ③焼きあがったら上から平らなものでプレスしながら粗熱をとる。
- ◆ベシャメルソースを作る。
④無塩バターを熱して薄力粉を加える。粉がなべ底につくようになったら牛乳を2回に分けて加え、混ぜ合わせていく。塩、ナツメグパウダーを加え、一度裏漉しておく。
- ⑤粗熱が取れたら8分立てにした生クリームをさっくりと合わせる。
- ⑥サツマイモのドフィノワーズを丸型で抜き、上にベシャメルソースをかける。
- ⑦さらにパルメザンパウダーをふりかけ、表面に焼き色を付ける。

《燻煙醤油ソースを作る》

- ①チキンブイヨン500ccを煮詰め、100ccほどにしておく。
- ②無塩バターを鍋で加熱して焦がしバターにし、燻煙醤油を加える。
- ③上記の焦がしバターを煮詰めたチキンブイヨンに加え、水で溶いたコーンスターチでとろみをつける。一度漉して、仕上げに柚子果汁を加える。

《ワサビのジェノベーゼを作る》

- ①材料すべてを合わせよく刻む。ティースプーンを2本使い成形する。

《ジロール茸とトランペット茸のフリカッセを作る》

- ①ドライトランペットを水に20分間漬けて戻しておく。その後水気をふき取っておく。
- ②芽キャベツを2%の塩水で下茹でしておく。葉は4枚別にして半分に切って飾る。残った芽キャベツは1/4に切っておく。
- ③ジロール茸の表面のごみをキッチンペーパーなどで払ってきれいにし、1/3に切っておく。
- ④熱したフライパンにサラダ油を入れ、ジロール茸、トランペット茸を加えて炒める。
- ⑤一度取り出して、同じフライパンに無塩バター、みじん切りにしたエシャロットを入れ炒める。
- ⑥そこに芽キャベツ、ジロール茸、トランペット茸を加え、塩0.5gで味を整える。
- ⑦皿に各パーツとピーテンドリル、マイクロアマランサスを一緒に飾り付け、完成。



応募写真

いのしし肉のつくね彩々 赤味噌パウダーと共に

杉山 浩一

明治記念館 懐石料亭 花がすみ・東京都

今回はモモ肉を使用しましたが、どこの部位を使用しても良いように挽肉にして使用しました。

私どもが取引している肉屋では猪肉のストックに限りがあります。その時々で肉の部位のストックが違い、継続して指定の部位を揃えるのが困難です。そのことを解消するうえで挽肉なら、すべての部位を使用できると思い作成しています。

一般的に、まだまだ猪肉に対して苦手意識も持つ方が多くおります。

まずは見た目「食べてみたい」と思ってもらえるような盛り付けを意識しました。

また味付けは、独特の風味や固めの肉質が苦手な方でも抵抗なく召し上がって頂けるように、粉山椒やショウガを加え肉の独特の臭いを押さえ、豆腐などを加え柔らかくし食感も食べやすくしてあります。また一皿で何通りも味の変化が楽しめるのも特徴です。

猪肉の主成分はタンパク質と脂質ですが、野生の猪は余計な脂肪がついておらず、高タンパク、低脂肪、低カロリー

でヘルシーです。肉にはアミノ酸のカルノシンやタウリン、脂肪にはパルチミン酸、ステアリン酸、リノール酸などが多く含まれています。又、牛肉や豚肉に比べ鉄分が多く、貧血や冷え性の予防改善の効果が期待できます。ビタミンB1やB2も多く、新陳代謝を促進し、疲労回復に役立ちます。このように豊富な成分を持ち合わせている猪肉に、野菜の食物繊維や豆類の良質なタンパク質、玄米や赤米、もち麦などの炭水化物を合わせ、栄養豊富な一品にしました。

今回の料理は、茨城県で取れる野菜や穀物などの食材を多く使用しています。私の周りには、茨城県で農業を営む仲間が多くおります。その仲間から鳥獣被害の話もよく聞いています。害獣を駆除しても処分に困っている話も聞いています。

そんな厄介な害獣を、土地の食材と合わせて。美味しく、栄養豊富なジビエ料理を提案し、少しでも鳥獣被害の解決に役立てたらと思っています。



猪・和食・主食

材料（4人分）

《つくね》

猪モモの挽き肉…500 g
豆腐（軽く絞ったもの）…150 g
全卵（溶いたもの）…1個分
タマネギ（炒めたもの）…85 g
塩…2 g
醤油…大さじ1
砂糖…5 g
ショウガ（みじん切り）…7 g
粉山椒…小さじ1/4

《トッピング》

- ①栗…2個
- ②イチジク…1個
生黒胡椒…8～10粒
- ③紫イモ…50g
牛乳 砂糖 薄口醤油…各少々
- ④豆と穀物10種ミックス（キューピー）…20g
- ⑤シイタケ…2個
ミニトマト…2個
柚子の皮…少々
日本酒 塩…少々
オリーブオイル…少々
薄口醤油…少々

⑥大根おろし…25g
鮎の魚醤…適量
オリーブオイル…適量
シントウ…2本
いくら…少々

⑦アボカド…1/4個
天つゆ…180cc
芽蓼（赤 青）…少々
花穂紫蘇…2本

⑧枝豆…20粒
ザクロ…16粒

《赤味噌パウダー》

赤味噌…200g
砂糖…40g
水あめ…大さじ2

《飾り付け》

はじかみ…4本
すだち…2個

つくりかた

《つくね》

- ①猪のモモを挽肉にする。冷蔵庫でよく冷してから塩を加え粘りが出るまで混ぜる。砂糖、醤油、卵、炒めたタマネギ、きざみショウガ、粉山椒を加え混ぜる。
- ②ラップフィルムに150g取り、長さ20cmの円柱になるように整形し巻く。85℃で20分蒸し、火を入れた後、炭火又は、フライパンで表面に焼き目をつける。2.5cmにカットする。

《トッピング》

- ①栗はスライスし水でよく晒して澱粉を抜く。160℃の油でパリッと揚げて塩をふる。
- ②イチジクをカットし生黒コショウを合わせる。
- ③紫イモを蒸して裏漉す。牛乳、砂糖、薄口醤油を適量加え火にかけ練る。
- ④キューピーの《10種類ミックス豆と穀物》に塩、ガーリックパウダーを適量加える。
- ⑤シイタケを焼き台で塩焼きしながら日本酒を振りかける。焼きシイタケとミニトマトを刻み、オリーブオイル、薄口醤油、柚子の皮を合わせる。
- ⑥大根おろしに鮎の魚醤を加える。小口切りにした獅子唐を加えイクラを合わせる。
- ⑦アボカドは85℃で10分蒸し、12時間天つゆに漬けてから裏漉す。赤芽、青芽、花穂を合わせる。
- ⑧枝豆を塩ゆでし薄皮までむく。ザクロと合わせる。

《赤味噌パウダー》

- ①赤味噌200gに砂糖20g、水あめ大さじ1を加え火にかけ練る。
- ②クッキングシートに薄く伸ばし、70℃で12時間乾かす。フードプロセッサーで粉状にする。

《飾り付け》

- ①はじかみは酢水で茹で甘酢に漬ける。
- ②すだちは半分にカットする。



応募写真

“100%愛知県食材の生パスタ”

鹿の骨付スネ肉と原木椎茸の味噌煮込み風、
柚子胡椒と葱のサラダ添え

井上 啓史

リゾートトラスト株式会社 ローズルーム名古屋・愛知県

豊田市足助の鹿は、自然が豊かな山々、岐阜山系からの清流、穏やかな気候で育ち、大変上質な肉質です。今回はその足助地区の川を海へ辿り、そのまわりの地域の食材を選定し、愛知県産100%の食材で鹿への感謝の思いを表現しています。

固くて使用しにくい部位を選定することは、新しい価値を創造し、ジビエを販売する方々を応援することに繋がります。今回は鹿の骨から出汁をとり、固い部位の鹿のスネを煮込む事で、大切な鹿を美味しく使い切ることを意識しています。

塩や乳製品、油、野菜、ワインの全てを地産地消することにより、地元地域の生産者の方々を応援し、県外へのアピールに貢献してまいります。



鹿・洋食・主菜

材料（4人分）

鹿の骨付スネ肉の煮込み

鹿の骨付スネ肉…4本
※個体の大きさによるが、1人前1本を使用。…
地粉…10g
バター…20g
菜種油…10g
赤ワイン（ピノノワール）…500ml
ショウガ…15g
長ネギ…80g
トマト…150g
鹿のブイヨン※材料は次項…1.2L

鹿のブイヨン

鹿の骨…1.5kg
タマネギ…100g
ニンジン…80g
長ネギ…100g
ニンニク…15g
タイム…2本
水…3L

地粉のピーチ（手打ちパスタ）

地粉中力粉…360g
地粉強力粉…110g
冷水…210g
自然塩…10g

パスタソース

鹿の骨付スネ肉の煮込み…別記
原木椎茸…80g
八丁味噌…小さじ1
クリームチーズ…10g
バター…15g

ネギと柚子のサラダ

長ネギ…18g
青柚子…少量
青唐辛子…少量
バージン菜種油…少量
柚子の皮…少量
自然塩…少量



応募写真

つくりかた

《鹿のブイヨン》

- ①鹿の骨をオープンでこんがり焼いてから鍋に入れて、水を注ぎ沸騰させる。
- ②灰汁を取り除き、2～3cm角に切って炒めたタマネギ、ニンジン、長ネギとニンニク、タイムを加えて、約4時間煮出す。
- ③②を漉して冷ます。

《鹿の骨付スネ肉の煮込み》

- ①鹿の骨付スネ肉に塩、地粉をふってから菜種油で下焼きする。
- ②鍋にバターを入れて千切りのショウガと長ネギ、トマトの順番で炒めて香りを出してから、赤ワイン、下焼きした鹿スネ肉を加えて、1/10まで煮詰める。
- ③鹿のブイヨンを加え140℃のオープンで約3時間ゆっくりと火を入れる。

《ピーチ（手打ちパスタ）》

- ①地粉2種、水、塩を混ぜ合わせて練込む。
- ②乾かないようにしながら、半日寝かせて生地を落ち着かせる。
- ③生地を5mm厚位の棒状に細長く手で伸ばしておく。

《原木椎茸》

- ①掃除してから適当な大きさに切り分け、グリルし香りを出しておく。

《パスタソースとパスタ》

- ①パスタを仕上げる鍋に鹿の骨付スネ肉の煮込みを入れ、軽く煮詰める。
- ②焼いて香りを出した原木椎茸と、混ぜて合せておいた八丁味噌とクリームチーズを加え味を調節し、冷えたバターを加えて乳化させる。
- ③手打ちパスタを、沸騰している0.8%の塩水で約12分間茹でる。
- ④ソースとパスタを混ぜ合わせ皿に盛りつける。

《仕上げ》

- ①青柚子と青唐辛子、その重量の13%の塩を混ぜ合わせ柚子胡椒を作る。
※柚子の表皮の部分（白い部分は除く）と果汁を合わせた重量と、同量の青唐辛子の重さの13%の塩分。作りやすい目安の分量は、ミルサー又はロボクーブが回る分量。
- ②長ネギを極細く千切りし水にさらして、白髪ネギを作っておく。
- ③ボールに白髪ネギ、柚子胡椒、バージン菜種油を混ぜ合わせる。
- ④皿に盛り付けたパスタと鹿スネ肉、原木椎茸の上にサラダを盛り付ける。その上に新鮮な柚子の皮を削りかけて完成。

一般・学生部門 レシピ

シューファルシー 鹿肉のロールキャベツ

立松 千佳

梅花女子大学・大阪府

鹿肉のイノシン酸とキノコのグアニル酸によるうまみの相乗効果をいかす事を意識し、どなたにも親しまれているロールキャベツにアレンジしました。

アピールポイントとして、大きめに切ったシイタケを加え、食感のアクセントを大切にすることで、キャベツの芯やシイタケの軸も刻んで混ぜ込むことで、食材を余すことなく利用することにもこだわりました。肉ダネには豚肉を混ぜ込むことでパサつきを抑え、キャベツと肉ダネと交互に重ねて端から巻いていくことで、切った時の断面がきれいな渦巻き状になるように仕上げました。じっくりと鹿肉を煮込む工程なので、「75℃1分以上」という条件はクリアできます。また、スープ仕立てにすることで、パサつきがちな鹿肉でも食べやすく、たっぷりの野菜をもちいるため、煮込んだ時に水分と一緒に流出しがちな水溶性

ビタミンなどの栄養素を摂り入れることができるなどのメリットもあります。パンやごはんをプラスすることで、必要な栄養素を補える一食が完成します。

これまでの授業でも、梅花女子大学がある茨木市と提携し、害獣対策の状況についての学びの中で興味はますます高まり、いつしか自分なりに貢献できることを模索するようになっていきました。特にまだまだ日本ではなじみがないジビエに親しみをもってもらきっかけづくりをしたいと考え、今回のレシピ作成にチャレンジしました。親しみやすい料理を通して、ジビエが普段の生活に根付いてくれることを願っています。また、作物被害の軽減につながる解決策へのまなざしも持ち続けていきたいと考えています。



鹿・洋食・主菜

材料（4人分）

《鹿肉のロールキャベツ》

鹿モモ肉…300 g
 豚バラ…150 g
 卵…1個
 タマネギ…60 g
 シイタケ…2個
 赤ワイン…20cc
 塩…6 g
 コショウ…適量
 マヨネーズ…大さじ1
 キャベツ…4枚

《クリームスープ》

タマネギ…100 g（1/2個）
 ニンジン…50 g（1/4個）
 セロリ…50 g
 シメジ…1/2パック
 ベーコン…40 g（2枚）
 ブイヨン…600cc
 生クリーム…150cc
 塩…適量
 白コショウ…適量
 コーンスターチ…適量（大さじ1程度）

パセリ…適量
 チャービル…2枚

つくりかた

《ロールキャベツ》

- ①タマネギをみじん切りにして油を敷いたフライパンで少し色が付くまで炒めてからボールに移し、休ませておく。
- ②キャベツの葉は沸騰したお湯でさっと茹でた後すぐに氷水で冷まし、ペーパーで水気をふき取る。芯と葉に分けて、芯はみじん切りにし、葉は新をとりのぞいた部分に沿って半分に切る。
- ③シイタケは軸も含めて5mmのさいの目切りにする。
- ④鹿のモモ肉と豚肉を適当な大きさに切り、フードプロセッサーに入れ、卵と塩を加えて細かく挽肉にする。
- ⑤④をボールに移し、①のタマネギ、キャベツの芯、③のシイタケ、赤ワイン、コショウ、マヨネーズを入れてよく混ぜる。
- ⑥⑤を8等分に分け、それぞれキャベツの葉の上に両端を空けて薄く広げる。それを2枚重ねて端からロール状に丸め、2/3程巻いたところで両端を内側に折り込み最後まで巻く。

《クリームスープ》

- ①タマネギ、ニンジン、セロリ、ベーコンは1cmの色紙切りにする。シメジはほぐしておく。
- ②広めの鍋にオリーブ油を引き、具材を色づけないように弱火でゆっくり炒める。
- ③②にブイヨンを加えひと煮立ちしたら、ロールキャベツを入れて蓋をし、スープの表面が少し煮立つ程度の火加減で約20分間煮込む。
- ④ロールキャベツに串を5秒ほど刺した後唇にあてた時に熱く感じ、出てきた肉汁が透明になっていれば火が通っているので、一度ロールキャベツを取り出す。
- ⑤スープをひと煮立ちさせてアクを取り、生クリームを加えて再び沸騰させる。味をみて塩と白コショウで整える。その後、水溶性コーンスターチで軽くとろみをつける。
- ⑥ロールキャベツを鍋に戻し、温めてから器に盛りつける。あれば飾りにパセリのみじん切りやチャービルなどを飾る。



応募写真

三種の彩りおやき

渡邊 篤子

服部栄養専門学校・東京都

「硬い」「くせが強そう」というイメージのイノシシ肉。しかし実際イノシシ肉を調理し、食べてみると先行していたイメージが覆されました。味は豚肉に似ていて、それでいて強いコクと甘味そしてしっかりとした食感でした。そこで私は、もっとこの美味しいイノシシ肉を一般家庭でも普及できないかと考えました。私は、信州名物おやきが大好きなのでイノシシ肉を使い主食にもなり、おやつでも食べられるレシピはないかと考えました。おやきはハレ食でもあり、また日常食でもあります。しかも中の具材によって季節を感じることができ、簡単に調理ができます。実際におやきを食べたことがある方も、そうでない方も私の考案したレシピは老若男女、楽しめると思います。

日本においてイノシシは本州、四国、九州および周辺の島々で生息が確認されており、イノシシによる作物への被害はもちろん、耕地の掘り起こしや水路の破壊により、農業をやめてしまう農家も発生しております。このままイノシシが増え、農地を荒らし、農家をやめてしまう人が増えたら、現在日本で問題になっている食料生産量も下がり、そして食料自給率もどんどん低下してしまいます。多くのイノシシが食されることなく廃棄処分になっている問題と食料自給率上げるべく、今回のレシピの素材は国産のものを使用しました。

私のレシピは、イノシシ肉を使い信州の郷土料理である、おやきをアレンジしてみました。おやきの歴史は意外にも古く、縄文時代から食べられていたと言われています。古

くから愛されているおやきとジビエであるイノシシ肉を、融合させたら面白いのではないかと考えました。

今回使うイノシシ肉は、部位を選ばずこま切れを使用しました。イノシシ肉の栄養成分はジビエの中でもビタミンやコラーゲンが多く、血管の健康を保つ効果が期待されている不飽和脂肪酸を多く含んでおり、皮膚の健康を健やかに保つ働きや新陳代謝を活発にするビタミンB群や鉄分、亜鉛も豊富で子供の成長に関わる必要な栄養素をたっぷり含んでいます。またイノシシ肉は江戸時代では薬とされていたほど、良質なたんぱく質やビタミンが豊富に含まれていると、猟師の方からお話を伺うことができました。

三種のおやきの中身は秋の食材を沢山使用しました。一種類目のおやきは、秋でも美味しい茄子としめじと分葱を使い甜面醬で甘辛く中華風に仕上げました。しめじは、一年中簡単に手ごろな値段で入手できるだけでなく、低カロリーで豊富に含まれる食物繊維は腸内環境を整え、動脈硬化などの生活習慣病にも効果があります。しかもイノシシ肉と合わせると疲労回復倍増です。さらにねぎのもつアリシンは、ビタミンB1の吸収率を高める働きがあり、イノシシ肉と合わせることでより効果が高まります。

二種類目のおやきは、カボチャとイノシシ肉を合わせ、さらにお子様も大好きなカレー風味に仕上げました。カボチャにはビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが豊富でイノシシ肉のビタミンB群を合わせるとさらに栄養価がアップします。またビタミンA、Eは脂溶性のビタミンなので



イノシシの脂と一緒に食べる事で効率よく栄養を摂ることができます。さらにイノシシは牛や豚に比べてカロリーも低いうえ、必須アミノ酸のスレオニンが多く含まれています。

三種類目のおやきは、紅玉リンゴとイノシシのアップルパイ風のデザートおやきにしました。リンゴは皮を剥かずそのまま利用することで、食物繊維とビタミンCの栄養価が沢山詰まっています。さらにリンゴに含まれるリンゴ酸は疲労の原因である乳酸の分解を促進し、疲労回復を早め新陳代謝を高める効果があります。さらにイノシシの持つビタミンB群や亜鉛はリンゴのビタミンCと摂取すること

で体に吸収されやすくなります。そして、レーズンはミネラルや食物繊維の増強にも良いとされています。

調理の特徴として誰でも簡単にできる調理工程で、どの家庭にもあるフライパンで、できあがるよう調理器具もシンプルにしました。イノシシ肉で加熱不足によるE型肝炎ウイルスの食中毒の発生を防ぐためにも、このレシピでは中の具材はすべてフライパンでしっかり加熱調理をして、さらに小麦粉の皮であんを包んだ後、フライパンで二度蒸し焼きにしているため、十分に加熱処理をされています。安全安心にご家庭で再現できます。

猪・和食・主食

材料（4人分）

《おやき生地》

国産薄力粉…250 g
砂糖…15 g
ベーキングパウダー…大匙 1
塩…2 g
水…140cc

《甜面醬あん》

猪肉こま切れ
（サイズの目安厚さ 3mm × 幅 1cm）…60 g
ナス…100 g
シメジ…30 g
ショウガ…2 g
わけぎ…1 本
塩…少々
甜面醬…大さじ 1 弱
みりん…大さじ 1
料理酒…大さじ 1
ごま油…小さじ 1/2
サラダ油…少々

《カボチャあん》

猪肉（こま切れ）…60 g
カボチャ…180 g
砂糖…小さじ 1/2
醤油…小さじ 1/2
みりん…小さじ 1/2
料理酒…小さじ 1/2
エスビーカレー粉…小さじ 1
サラダ油…少々
塩…少々

《リンゴあん》

イノシシ肉（こま切れ）…50 g
リンゴ（紅玉）…160 g
バター（有塩）…10 g
レーズン…10 g
砂糖…小さじ 2
水…50cc
ラム酒…小さじ 1
シナモンパウダー…少々

《おやきを焼くとき》

サラダ油…少々
水…適量

《生地を等分するとき》

国産薄力粉…少々

《飾り》

笹の葉…5 枚

つくりかた

- ①中サイズのボールを用意し、国産薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩をボールに入れて菜箸を使い、よく粉を混ぜる。お水を少しずつ入れ生地を練る。生地がまとまったら、台で少し生地をよくこねてひとまとめにし、生地をボールに移し、ボールにラップをして生地を常温で 30 分寝かせる。
- ②猪肉のこま切れを 1cm 幅に切る。〈甜面醬あん〉〈カボチャあん〉〈リンゴあん〉用で、ボールに分ける。イノシシを切ったまな板、包丁はすぐに洗う。手もしっかり洗浄する。

《甜麵醬あん》

- ①ショウガをみじん切りにする。茄子は縦半分に切り、半月切りにする。厚さは 5mm ほどに切る。シメジは石づきを取って、ほぐす。わけぎは小口切りしておく。
- ②フライパンにサラダ油を少々入れて弱火でショウガを炒め香りを出す。分量のイノシシ肉を入れて中火で炒め少し色が変わってきたら、ナスを炒める。茄子がしんなりしてきたらしめじも炒める。塩を少々加える。
- ③全体的に炒めたら、みりん、料理酒、甜面醬を加えて水分がなくなるまで火を通す。火を止めたら、わけねと胡麻油を加えて、甜面醬あんをボールにとり粗熱を取る。

《カボチャあん》

- ①カボチャは皮を取り、3cm 角ぐらいの大きさに切り、耐熱ボールにカボチャを入れて、600W 電子レンジで 3 分温める。カボチャをフォークで潰し、塩を少々入れ、下味をつける。
- ②フライパンを用意しサラダ油で中火から弱火の火力で猪肉を炒め、色が変わったら砂糖、みりん、酒、醤油を入れて炒める。水分がなくなったら、潰したカボチャと合わせてカレー粉を入れ、よく混ぜる。そして粗熱を取る。

《リンゴあん》

- ①リンゴは芯と種の部分を取り、皮を剥かず、1cm 各の大きさに切る。レーズンは細かく包丁で刻む。フライパンにバターを入れて弱火でリンゴを炒める。少しリンゴの色が変わってきたら、塩少々で下味をつけた猪肉をフライパンに入れ炒める。砂糖、レーズンを入れて少し炒めたら、ラム酒を入れ香りを出す。水を入れ、水気がなくなるまで弱火で煮込む。できたらボールに取り粗熱を取る。

《生地で包んで焼く》

- ①寝かせていた生地をボールから取り出し、台に生地がくっつかない様に薄力粉を振り、生地を 12 等分し、生地を丸める。まず 4 つ分の生地を、薄力粉を振っためん棒で手のひらより少し小さく伸ばす。甜面醬あんを四等分にして伸ばした生地の中央におき、周囲の生地を中央に寄せてひだを作りながら包み、口をしっかり閉じる。
- ②閉じた口を下にして、丸く成形し、軽く潰す。
- ③おやきが 4 つ焼けるぐらいのテフロン加工の蓋付フライパンを用意する。フライパンにサラダ油を少々入れて、中火で甜面醬あんのおやきを焼く。
- ④両面少し焼き目が付いたら、おやきが 1/4 程度隠れるぐらい水を入れて蓋をする。弱火で加熱し、水気がなくなる位（10 分程）蒸し焼きにする。
- ⑤ ①～③の工程をカボチャあんとリンゴあんで作る。
- ⑥お皿に笹の葉を敷き、盛って完成。



応募写真

エゾシカ肉のロールカツ～ブドウ畑の香り～

石塚 空翔

エコール 辻 大阪・大阪府

今回エゾシカ肉をたくさんの方に食べていただけるよう、カツとハンバーグを組み合わせてロールカツにしました。パサつきがちな鹿肉をミンチにして、油脂をたくさん吸ったしめじを混ぜ込みも肉で巻きこむことでジューシーに仕上げ、エゾシカのおいしさを二度味わうことができます。単に揚げるのではなく、衣をつける前に一度焼くことで揚げることで出せない香ばしさをつけています。

付け合わせのカブにはビタミンCがたくさん含まれており、ビタミンCには鉄分吸収促進の効果があります。ですので、シカ肉や干しブドウに含まれている鉄分を効率よく摂取することができます。また、消化酵素のアミラーゼも多く含むため、胃もたれしづらいです。カブの皮や葉には実よりもたくさんの栄養素を含んでいるため、今回丸ごと使用しました。パンチの強いカツに淡泊な小カブは付け合わせにピッタリです。

ソースは澱をベースに干しブドウの甘酸っぱさと黒コショウのピリッとした辛さを生かしたソースにしました。

シカ肉独特の臭みは黒コショウで消すことができ、仕上げにバルサミコ酢を加えることでどんな方でも食べていただけるよう甘酸っぱさを残しました。

エゾシカの被害の1つとしてブドウ畑があります。今回、この料理にはワイン用ブドウの副産物である澱や北海道 TEA を使用しています。北海道 TEA とは私の地元である北海道で作られているワイン用のブドウの葉を茶葉にしたものです。これをミンチに混ぜ込むことで、カツからもワイン用ブドウ独特の風味を感じることができます。澱は直接北海道のブドウ農家さんからお話を聞かせてもらった際にいただきました。澱はほかのワインよりもうまみ成分が強く、ソースにした際にもブドウのうまみをより強く感じることができます。このようなエゾシカの被害にあっているブドウ畑の副産物を使うことで、エゾシカ被害の認知や生産者様を応援したいという気持ちをこの一皿にのせました。



鹿・洋食・主菜

材料（4人分）

エゾシカモモ肉…スジを取り除いて 110 g × 2

《詰め物》

エゾシカミンチ…140 g

タマネギ…35 g

ぶなしめじ…60 g

干しブドウ…20 g

松の実…8 g

溶き卵…1/6 ケ分（8 g）

北海道 TEA…7 g

オールスパイス…1 g

塩…2 g

コショウ…1 g

サラダ油（炒め用）…大さじ 2

塩…2 g

コショウ…適量

小麦粉…適量

溶き卵…適量

パン粉…適量

揚げ油…適量

《付け合わせ》

小カブ（皮、葉つき）…1 株（200 g）

塩…2.2 g

サラダ油…大さじ 2

水…適量

《ソース》

鹿スジ肉…約 40～50 g

（上記のエゾシカもも肉を掃除して出るもの）

澱（赤） *赤ワインで代用可…500ml

フォンド・ヴォー…150ml

エシャロット…30 g

干しブドウ…45 g

黒コショウ（ホール）…20 粒

バルサミコ酢…10ml

バター…10 g

サラダ油…小さじ 1

コーンスターチ…適量

塩、コショウ…適量

つくりかた

*鹿モモ肉は予め掃除をして、スジ肉は残しておく。

※スジ肉の量の目安：40～50 g ほど

《ロールカツを作る》

①タマネギ、ぶなしめじはみじん切りにする。干しブドウ、松の実は粗く刻む。

②フライパンにサラダ油を入れ、温める。タマネギ、ぶなしめじを鍋に入れ水分が飛ぶまで炒める。その後冷ます。

③鹿モモ肉は 6～7mm の厚さに肉たたきでたたき、厚さを均等にす。 (幅 9cm × 15cm くらい)

④ミンチ肉に塩を加え、粘りが出るまでよくこねる。②、①、ほかの材料を順に加えよく混ぜる。

⑤③の両面に塩、片面にコショウをする。コショウをした面に小麦粉をまぶし、その上に棒状にした④を置き巻く。タコ糸で縛る。

⑥フライパンにサラダ油を入れ、高温に熱する。⑤を入れと焼き色がつくようにさっと焼く。網バットなどに移し粗熱をとる。

⑦⑥を小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ 160℃の油で 8 分揚げる。取り出し休ませる。

⑧最後に 180℃の油でこんがりときつね色になったら引き上げる。

⑨ 4 等分にカットする。

《付け合わせを作る》

①小カブは葉を実に 1cm ほど残して落とす。実と葉はきれいに洗う。実は 8 等分にす。葉は半分にし、長ければ 3 等分にす。

②実に塩をする。

③サラダ油を入れ温めたフライパンで焼き、断面にきれいな焼き色をつける。水を小カブの高さの 1/3 まで加え蓋をして蒸し煮する。

④ 8 割ほど火が通ったら、葉を加え蓋を外しておく。

⑤水分が飛び、完全に火が入ったら引き上げ、保温しておく。

《ソースを作る》

①エシャロットはみじん切りにする。

②鍋にサラダ油を入れ温める。スジ肉を焼き色がつくまで炒める。

③澱を加える。干しブドウ、エシャロット、黒コショウも加えて弱火で煮詰める。

④ 1/5 の量まで煮詰まったら、フォンド・ヴォーを加えしばらく煮て味を馴染ませる。水溶性コーンスターチを加えて濃度をつける。

⑤エシャロット、干しブドウをしっかり押さえながら目の細かいシノワで漉す。

⑥再び火にかけバルサミコ酢を加え、バターで全体をまとめる。塩、コショウで味を調える。

《仕上げ》

①皿にソースを引き、付け合わせの小カブ、カツを盛ったら完成。



応募写真

鹿じゃが〜山と里と人の思い〜

赤塚 聖

エコール 辻 東京・東京都

私は、東京生まれ東京育ちのため、ジビエと触れる機会がほとんどありませんでした。しかし、学校の授業で深く振れる機会があり、ジビエがどういうものなのかを知りました。その過程で、捕獲された野生鳥獣が活用されずに処分される割合が圧倒的に高いことに衝撃を受けました。そういった現状から私は、ジビエが多くの人に認知され、そして消費されるように、親しみのある「肉じゃが」をベースにレシピを考えました。

お肉の部位はカタ肉を使用しました。使用した理由は、安いかげどどのように活用するのかよく分からない部位だと思ったからです。そして、栄養面では鉄分の吸収を促進するビタミンCが豊富で、他にも様々な栄養素のあるコリ

ンキー。鹿の滋養強壮作用の補佐としてクコの実を使用しました。アクセントとしてソースには、鹿も食べると言い、私の地域の特産品のブルーベリーと私の故郷の特産品の梨を使ったフルーティな仕上がりにしました。

さらに、地産地消の精神を取り入れ、メニューに記載されている材料はほぼ地元周辺で栽培されたものを選びました。その中には、見た目が不格好な訳あり食材も使いました。他には、盛り付けにも意味を込めました。おかひじきで森を表現し、その森に食べ物がなくなり人里におりて作物（サツマイモ）を荒らしにきてしまうというストーリーを込めました。



鹿・和食・主食

材料（4人分）

鹿肉（カタ肉）…320 g
 ジャガイモ…250 g
 コリンキー（皮と取り除いたかぼちゃで代用可）…150 g
 おかひじき…80 g
 サツマイモ…1mm スライス 8枚
 マイタケ〔具材用〕…80 g
 マイタケ〔漬け込み用〕…170 g

《ブルーベリーソース》

ブルーベリー…50 g
 梨…30 g
 クコの実…15 g
 パルサミコ酢…小さじ2
 鹿肉だし汁〔ソース用〕※…40ml
 鹿肉だし汁〔おかひじき茹で用〕※…200ml
 ※鹿肉を茹でた煮汁から取り分けます

《煮汁》

水…1L
 清酒…大さじ4
 みりん…大さじ2
 砂糖…大さじ2
 醤油…大さじ2
 たまり醤油…小さじ2

つくりかた

- ①マイタケ〔漬け込み用〕を細かく叩く。鹿肉を4cm×4cm×2mmの板にとり、刻んだマイタケと一緒に袋に入れる。口を閉めて軽く揉み、1時間つけておく（最低1時間）。
- ②野菜の処理をしていく。
 - ・コリンキーは皮を取り、1口大に切りわたの部分を落とす。
 - ・ジャガイモは皮をむき、芽を取り、1口大に切って水にさらしておく（ジャガイモのピューレで使用します）。
 - ・マイタケ〔具材用〕は、器の大きさに合わせて割しておく。
 - ・おかひじきは、太い軸から外しておく。
 - ・サツマイモは厚さ1mmの輪切りにし、油で揚げチップスにし、塩を振る。
- ③①が1時間経ったら鹿肉を取り出し、マイタケを軽く落とす。鍋に水と酒と鹿肉を入れて沸かす。沸いたら落とし蓋をして、ふつふつとする火加減で10分間煮る。
- ④10分経ったら、煮汁240ml取り分けておく（ブルーベリーソースと、おかひじきを茹でる工程で使用します）。醤油以外の調味料を入れ、15分間煮る。
- ⑤15分経ったら、醤油を入れて10分煮る。
- ⑥残り時間が8分になったら、コリンキーとマイタケを入れてそのまま煮る。

《ジャガイモのピューレ》

- ①煮終わったジャガイモを取り出し、裏漉し器でこす。
- ②全部漉し終えたら、煮汁を加えて伸ばす。重さの目安はマッシュポテトくらい。

《おかひじき》

- ①鍋に200mmの鹿だし汁を沸かし、おかひじきを入れ1分くらい煮る。
- ②冷水に落とし、水気を切り、冷蔵庫で保管する。

《ブルーベリーソース》

- ①ブルーベリーはよく洗う。梨は皮を剥き、3mmのあられ切りにする。クコの実は、3等分にする。
- ②鍋に鹿だし汁とブルーベリーとクコの実を入れ、ブルーベリーの皮が半分の数裂けるくらいまで火を通す。
- ③パルサミコ酢を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ④火を止めて梨を合わせて完成。

《仕上げ》

- ①おかひじき以外を温め、皿にジャガイモのピューレを広げ、鹿肉を小高く盛る。
- ②手前にコリンキー、マイタケを立てかけるように置く。
- ③後ろにおかひじきを丸めながらこんもり盛る。
- ④最後にジャガイモのピューレにソースを乗せ、サツマイモチップスを添えて完成。



応募写真

炊飯器で簡単！シカスネ肉のホロホロ煮込み ～赤ワイン香るデミグラス仕立て～

足田 恭一

エコール 辻 大阪・大阪府

圧力鍋を使わず、炊飯器で調理しました。材料を入れて1時間ほど炊飯すればできあがるため、火加減などでコゲてしまう心配もありません。

鹿肉は、牛肉などと比べると脂質が少なく、とてもヘルシーな食材です。コラーゲンが多く含まれているスネ肉を使うことで、トロトロ、ホロホロなやわらかい食感に仕上げました。

また、鉄分が多いため女性にもオススメな食材です。ブロッコリーなどのビタミンを多く含んだ野菜を合わせることで、吸収をよくすると同時に、食物繊維やその他の栄養も摂れるよう、野菜をたくさん使いレシピを考えました。



鹿・洋食・主菜

材料（4人分）

- 【A】**
 鹿スネ肉…500 g
 厚切りベーコン…100 g
 タマネギ…1個
 にんじん…1本
 キャベツ…1/2玉
 セロリ…1/2本
 マッシュルーム…1パック
 ニンニク…2～3片
 ショウガ（スライス）…2～3枚
 パセリ…少量
- 【a】**
 ローリエの葉…1枚
 パプリカパウダー…適量
 鶏ガラスープの素…大1
 水…150ml
 赤ワイン [煮込みに使用] …150ml
 赤ワイン [仕上げに使用] …100ml

- 【B】**
 ジャガイモ…2個
 ブロッコリー…小分けを8ふさ
- 【b】**
 デミグラス缶…1/2缶
 ブラックペッパー…少量
- 【その他】**
 オリーブオイル…適量
 料理酒…適量（マリネ用）
 生クリーム…少量
 塩…少量
 コショウ…少量



応募写真

つくりかた

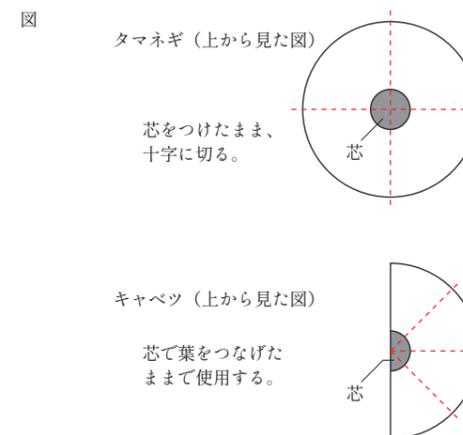
《食材の下処理》

- 【A】**
- ・鹿スネ肉：2cm幅に切る。一口大でも、大判に切ってもよい。レシピでは、ブロックを大判に切ったものを使用。
 - ・ベーコン：1cm幅で角切りにする。
 - ・にんじん：皮を剥き、乱切りにする。
 - ・タマネギ：皮を剥き、芯を残したまま、4等分に切る。《図参照》
 - ・キャベツ：葉を繋げるため、芯を残して4等分に切る。《図参照》
 - ・セロリ：皮目の太りスジをピーラーなどで取り、みじん切りにする。
 - ・マッシュルーム：4等分のくし切りにする。スライスでもよい。
 - ・ニンニク：半分に切り、芽を取ってから、細かくみじん切りにする。
 - ・ショウガ：皮付きのまま、2～3mm幅にスライスを2～3枚ほど切っておく。

- 【B】**
- ・ジャガイモ：皮をむき、一口大に切る。
 - ・ブロッコリー：小さいふさに切り分ける。

《作り方》

- ①切った鹿肉に酒をかけて臭みを取り、ペーパーなどで水分を取る。その後、みじん切りにしたニンニク 1/2 とオリーブオイルでマリネし、10分間置いておく。
- ②フライパンに油を敷き、残りの刻みニンニク、ベーコン、セロリを弱火で炒める。ベーコンのうま味が油と野菜に移ったら、別の皿に取り出しておく。
- ③フライパンは洗わずにそのまま鹿肉を入れ、強火で表面に焼き色を付ける。
- ④皿に移した②の野菜類と鹿肉、【A】の材料全てを炊飯器に入れ、【a】の香草、液体類を入れる。ワインは煮込み用の150mlを入れ、通常炊飯にかける。
- ⑤1時間ほど炊飯の時間があるため、そのうちに【B】の材料を塩ゆでし、付け合わせを作る。
- ⑥炊飯したものを鍋に移し、【b】の材料と仕上げ用の赤ワインを入れて、ワインの味に丸みが出るまで煮詰める。塩、コショウで味をととのえる。
- ⑦【B】とともに皿に盛り付け。生クリーム、パセリをかけて完成。



エゾシカとそばの実のロールレタス 北海道クラムチャウダー添え

高橋 純子

服部栄養専門学校・東京都

エゾシカ（鹿）は脂質が少ない赤身の肉質です。

鹿肉を選ぶ人は「ヘルシー」に食べたいはず！と考えて、他の肉類を混ぜず、脂質と糖質を考えて組み合わせました。

健康効果の高い「そばの実」は水分を含むと肉のような食感になるので鹿肉と馴染みます。そばに含まれるルチンの効果は、ビタミンCの吸収を良くします。ビタミンCは鹿肉赤身のヘム鉄の吸収を助けます。

そばの実は北海道産を使用しました。もちろん他の産地でも使えます。

シカ肉以外で使った脂質は、食感にとろみを付け、肉のうま味をフォローし、臭みをマスキングするためのクラムチャウダーのバター（ルー）だけです。

クラムチャウダーは大粒の北海アサリを使いたいですが、帆立の稚貝や他の産地のアサリでもできます。

エゾシカ以外は都内の実店舗で買い揃えました。

北海道直送のエゾシカと都内で購入できる北海道物産を組み合わせることで調理できることが広まれば、遠方でも鳥獣被害や地元産業への貢献ができると思います。



鹿・洋食・主菜

材料（4人分）

エゾシカ挽肉（鹿）…150 g	北海アサリ殻付き（他産地可）…20 個
塩…4 g	※砂出しして洗っておく
そばの実…50 g	白ワイン…200ml
卵…1 個	バター…20 g
澱粉…小さじ 2	タマネギ…100 g
赤ワイン…30ml	強力粉…20 g
クミンホール…一つまみ	牛乳…200ml
ドライタイム…一つまみ	昆布茶粉末…1 本（3 g）
粗挽黒コショウ…小さじ 1/3	鶏ガラスープ粉末…小さじ 1
ニンニク（すりおろし）…1 片	塩…少々
ピンクペッパーホール…12 粒	白コショウ…少々
パン粉…0～20 g	甜菜糖…少々
レタスの葉緑の大きな葉…4 枚	
※サイズが足りないときは小さめ 2 枚をずらして重ね、大きくする	

つくりかた

- ①白ワインを火にかけ、煮立ったらアサリを入れる。アサリの口が開いたら取り出し、身を外す。殻は捨て、外した身は牛乳の一部に漬ける。煮切ったワインに昆布茶粉末と鶏ガラスープの素を溶かす。
- ②タマネギを微塵切りにして、バターで白く透き通るまで炒める。
- ③②の火を止めて、小麦粉を振るいながら入れて混ぜる。馴染んだら弱火にかけながら残りの牛乳とワインを少しずつ入れて伸ばし、トロミのあるスープにする。
- ④ボウルにエゾシカ挽肉を入れ塩を振る。菜箸で捏ねないように混ぜてなじませる。
- ⑤④にニンニク、赤ワインとクミン、タイム、黒コショウ、混ぜる直前に洗ったそばの実、澱粉、卵を入れて菜箸で捏ねないように混ぜる。水分が多いようならパン粉の様子を見ながら混ぜる。（形が崩れない程度）
- ⑥レタスを熱湯に漬けて柔らかくする。キッチンペーパーを敷いたバットに広げて余計な水分を取る
- ⑦⑥の中央に⑤の 1/4 を載せ、厚み 2cm ぐらいの四角形にして、周囲のレタスで包む。4 個作る。
- ⑧⑦を耐熱皿に入れて、ラップをふんわりかけて、600W のレンジで 2 分加熱する。目立たないところから竹串を刺して透き通った汁が出るまで加熱する。
- ⑨③のスープに⑧をそっと入れて弱火で 5 分ぐらい煮込む。煮込む間に①のアサリを牛乳ごと入れて混ぜて、味見する。塩コショウ、甜菜糖で調整する。
- ⑩皿にスープを少し入れ、中央にレタス包み置く。周囲にスープを流す。レタス包みの上にアサリとピンクペッパー、クミン、タイムを飾る



応募写真

