

鹿肉、猪肉の 各部位の特徴・調理法

鹿肉の魅力

赤身のうまみを存分に楽しむ、
赤身肉ファンにおすすめなお肉！



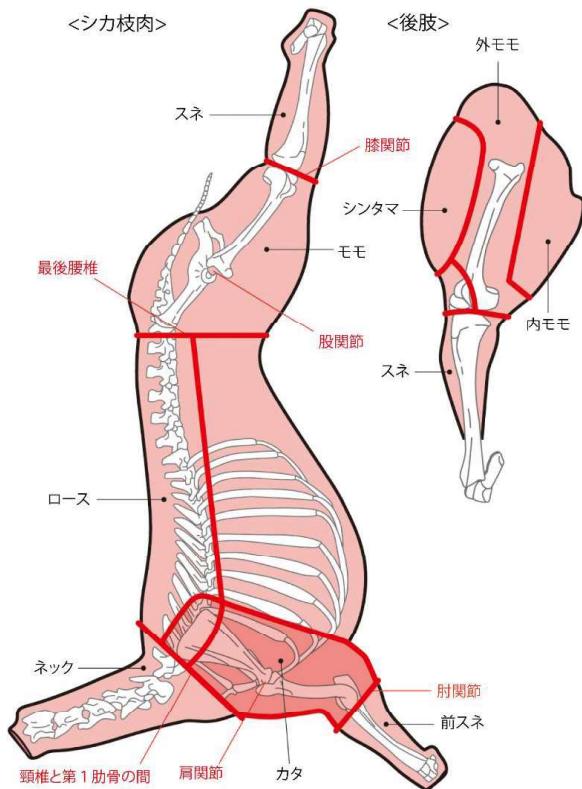
鹿肉の魅力

甘くとろける脂が魅力！
特に冬場の猪は絶品です。

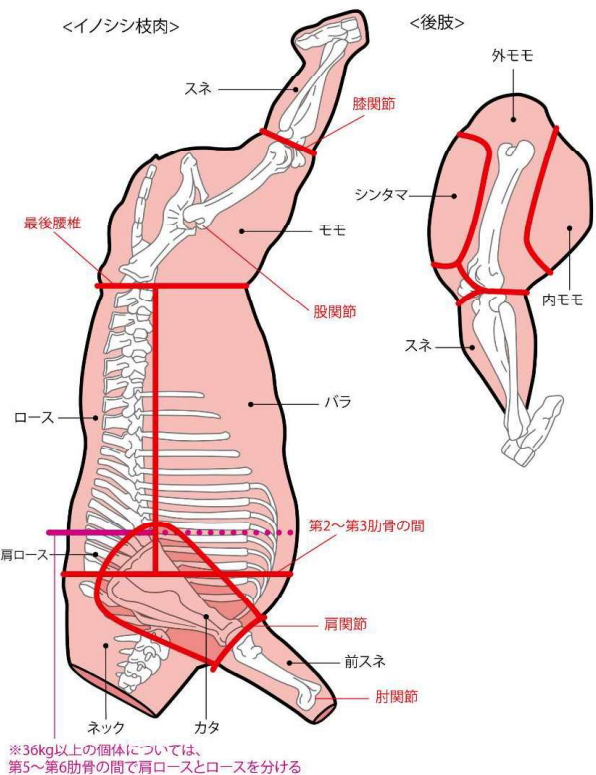


鹿肉、猪肉のカットチャート

シカのカットチャート



イノシシのカットチャート



シカのカットチャートとおすすめ料理

枝肉

ロース

《肉の特徴》きめ細かく柔らかな肉質でシカ肉本来の旨味を十分に味わうことのできる部位。1頭からとれる量もあまり多くなく、希少な部位です。
《調理法》ロースの持つ柔らかさと、肉本来のうま味を味わうなら、ステーキやローストがおすすめ。決して強火にせず、じっくり火を通すとしっとりと仕上がる。

スネ

《肉の特徴》太い筋繊維が束になったような形状で、筋膜で分割されているため、ブロックで使うことができない。小さくカットするか、薄くスライスして使用するとよい。よく動かしているため、肉の旨味が濃い。
《調理法》きめ細やかな肉質は、じっくりと長時間煮込むことで独特のプリプリとした食感と旨味を感じることができる。

シンタマ

《肉の特徴》内モモと外モモの間にあるシンタマは、モモ肉の中でも最も柔らかな部位。何本も入っているスジを取り除くと小さいが塊で使う事も出来る。
《調理法》脂分がない赤身の美味しさをしっかりと味わうことのできるシンタマ。間にかんだ筋を選けて成形すればステーキにも向く。筋ごとカットしてひとくちカツやから揚げ、煮込み等もおすすめ。

外モモ

《肉の特徴》筋肉繊維が比較的硬めの部位だが、味わい深く、シカの旨味を感じられる部位。
《調理法》筋肉繊維が集まった硬い肉質のため、圧力鍋を使った煮込み料理がおすすめ。その他、噛むほどに味わいが広がる特徴を生かした、から揚げなどにしても美味しいです。また、鍋にたっぷりのオイルと外モモを入れて、90℃ 3時間以上脂で煮てコンフィにしてもいいでしょう。

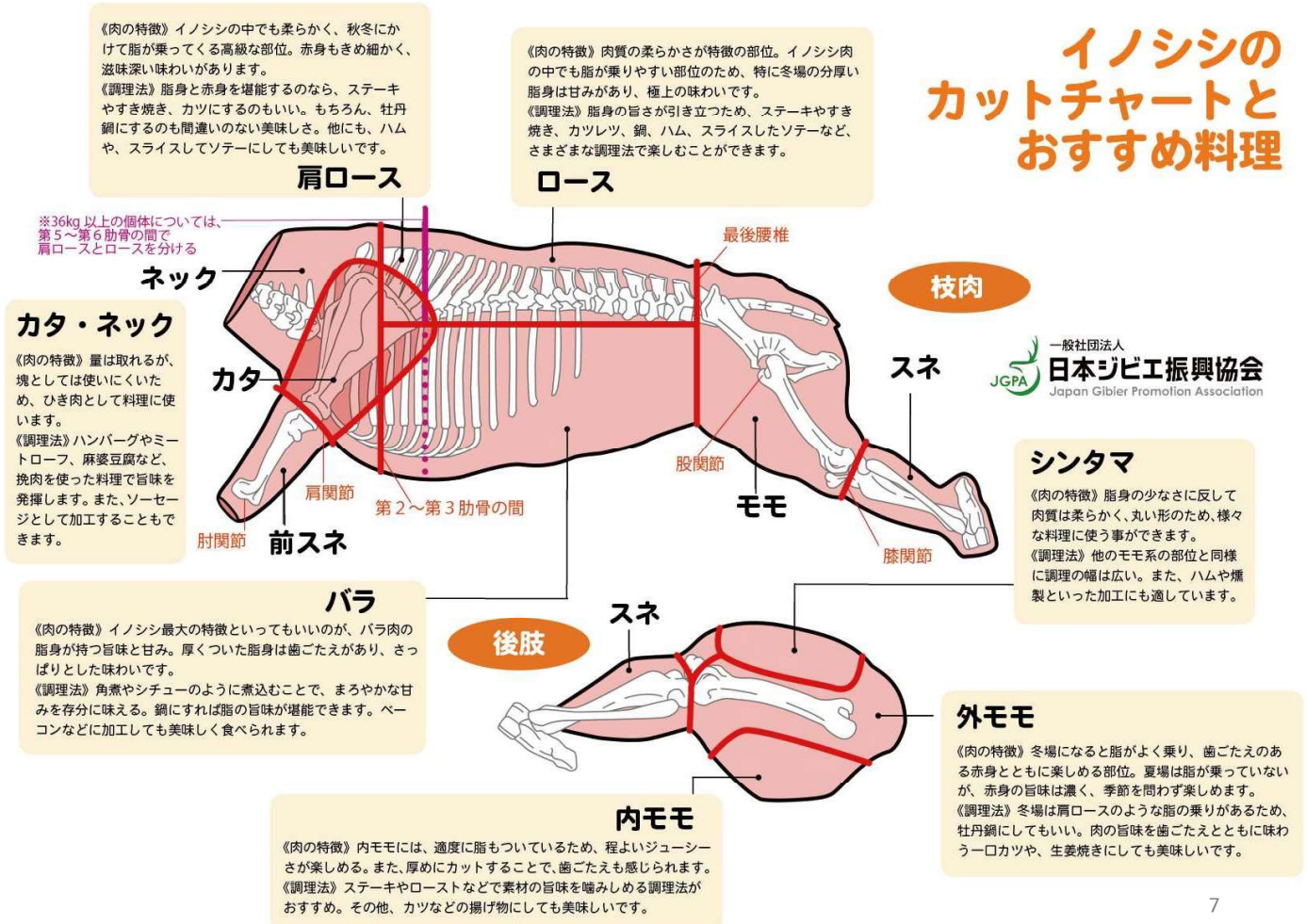
内モモ

《肉の特徴》筋肉繊維が細く柔らかいため、薄くスライスしても塊のままでも使いやすい部位。脂身も少なめで、クセもなく肉感を楽しむことができます。
《調理法》シカらしい味わいを楽しむのなら、そのまま焼いてステーキにしても、生姜焼きでも美味しくいただけます。

カタ・ネック

《肉の特徴》カタとネックは比較的量も取れ、カットも容易。肉質としてはやや硬めなため、ひき肉にしてハンバーグなどにするといいでしょう。
《調理法》スジが多い部位のため、ひき肉として使うことで調理の幅が広がる部位。ハンバーグはしっかりと肉の食感を楽しむことができる。また、パスタとの相性もよく、ひき肉を煮込んで作るラグーソースは旨味と香りが味わえる。

イノシシの カットチャートと おすすめ料理



7

各部位の魅力を引き出す調理

●ステーキなどダイレクトに楽しみやすいのは、
やわらかくスジの少ない肉質の**ロース**や**内モモ**。
かたまりで調理してもおいしく食べられる！

●**スネ**や**ネック**といった部位はスジが多く、調理に一工夫が必要。
しかし**うま味が濃く、肉好きにはたまらない・・・！**
ロースや**内モモ**よりも安く仕入れられるのも魅力。

シカスネ肉の太いスジも、
圧力鍋で煮込んでプリプリ食感に



脂の乗ったイノシシバラ肉を煮込み、
お出汁しみしみの大根と楽しむ

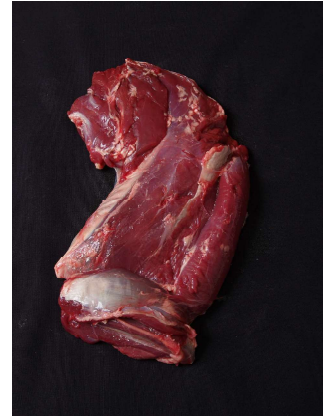


各部位の魅力を引き出す調理 鹿外モモ肉

筋繊維は比較的粗めの部位だが、
味わい深く、濃いうまみが楽しめる部位。

煮込みはもちろん、噛むほどに味わいが
広がる特徴を活かして、**から揚げ**にしても。
コンフィにするのもおすすめ。

うまみの濃いお肉は
カツレツにもあう！



各部位の魅力を引き出す調理 鹿シンタマ

繊維が細やかで、やわらかい食感の部位。
太いスジが入っているが、取り除けば小さい塊でも使うことができる。

スライスして、**炒め物**で味わうのがおすすめ。
小さい塊にすればや**ステーキ**にしても
やわらかい肉質を楽しめる。

生春巻き
スライスすれば筋も気にな
らずに、ほどよい食感を
味わえる！



各部位の魅力を引き出す調理 猪バラ肉

これぞ猪！脂がたっぷり乗った、猪らしさを楽しめる部位。
猪の脂はうまみが濃厚だがしつこくなく、さっぱりとした味わい。



角煮やシチューのように煮込むことで、甘い脂を堪能できる。
もちろん、お鍋にするのもよい。ベーコンへの加工も向く。

煮込んだお肉を冷製仕立てに
冷やして締まった脂の食感を
楽しむ！
タルタルの酸味とも相性◎



各部位の魅力を引き出す調理 ロース肉

繊維が細かくやわらかな食感で、塊で使いやすい部位。
猪の中でも、脂が多く乗りやすい。

スジが無く柔らかいので、ステーキやローストでダイレクトに楽しめる部位。
特に冬場に捕獲される脂のたっぷり乗ったものは、
すきやきやお鍋で味わうのもおすすめ。

柔らかいロースは
シンプルなロースト
お肉の味をダイレクトに



ジビエ調理の 注意点・ポイント

ジビエ取扱いの留意点

仕入れ

- 食肉処理業の許可を得た処理施設から仕入れる！
- 仕入れ時に肉の状態を確認する
においがいいか？毛が付いていないか？など。
※衛生管理がなされている施設では基本的にありません。

保管

- ほかの食材と接触しないように保管する
冷蔵庫内の段を分けるなど、エリア分けをしてください。

調理

- 調理器具の殺菌
使用するごとに83℃以上の温湯や200ppm以上の次亜鉛素酸ナトリウム、またはそれと同等の効果のある方法で殺菌。
- 必ずお肉の中心部まで加熱して提供する！

仕入れの際の注意点 食肉販売のルール

生産から加工販売までの法律

家畜の解体は「と畜場法」、食鳥は「食鳥検査法」という法律で管理。
ジビエの解体は、「食品衛生法」によって管理される。

	生産（狩猟）者	解体	加工販売
牛・馬・豚 めん羊・山	畜産農家	と畜場法 と畜場におけると畜検査が行われる	食品衛生法 加工・販売に必要な営業許可を取得した施設
鶏・あひる 七面鳥	養鶏家	食鳥検査法 食鳥処理場における食鳥検査が行われる	食品衛生法 加工・販売に必要な営業許可を取得した施設
野生鳥獣 (ジビエ)	狩猟者	食品衛生法 食肉処理業の許可を得た施設での解体・分割	食品衛生法 加工・販売に必要な営業許可を取得した施設

消費者・飲食店

闇ジビエに注意！安全なジビエを仕入れましょう！



「闇ジビエ」に注意！

- 捕獲したイノシシ・ニホンジカを食用として販売する場合には **食肉処理業・食肉販売業の営業許可が必要です。**
(食品衛生法第55条)
- 営業許可なく食肉を販売した場合、**2年以下の懲役または200万円以下の罰金となります。**
(食品衛生法第82条)

飲食店においては…

上記のような許可を得ていない所からの仕入れ
(猟師から直接、ネットオークションで購入、
自ら捕獲したもの…など) はNGです！

★「国産ジビエ認証制度」は、安全のお墨付き！

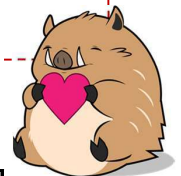
厚生労働省のガイドラインに沿って解体処理している
食肉処理施設を客観的チェックにより認証
ジビエが安全に生産されていることを審査員が確認済



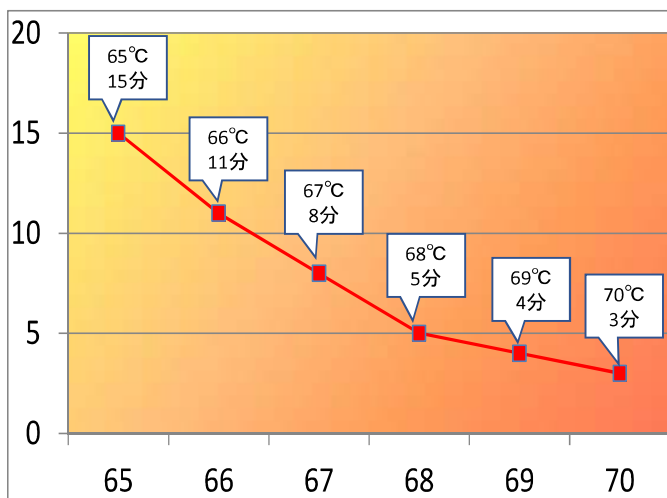
安全でおいしいジビエのために 適切な加熱条件

厚生労働省のガイドラインで示されている、

肉の中心温度75℃1分間又はそれと同等の加熱が必要！



▼「75℃1分と同等」な加熱温度と時間の相関図



温度(°C)	時間(分)
65	15
66	11
67	8
68	5
69	4
70	3
71	—
72	—
73	—
74	—
75	1

きちんと加熱が必要なのは、家畜のお肉と同じです。

ジビエ調理のポイント

低温から肉を加熱をすることにより、急激に肉を凝固させない

肉を柔らかくする酵素が入った食材、酢やオイル、発酵調味料に漬け込む

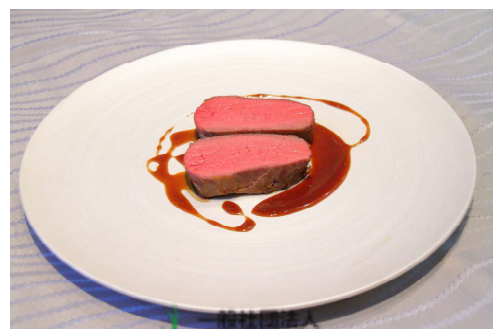
圧力なべを活用することで、柔らかくする ※灰汁とりを忘れない

ジビエ調理のポイント①

低温から肉を加熱をすることにより、急激に肉を凝固させない



冷たいフライパンから弱火でじっくり加熱



ジビエ調理のポイント②

肉を柔らかくする酵素が入った食材、酢やオイル、発酵調味料に漬け込む



調味料に漬け込み数時間なじませる

無糖ヨーグルト、
リンゴ、パイナップル、
キウイフルーツ、
塩麹、玉ねぎ etc.



ジビエ調理のポイント③

圧力なべを活用することで、柔らかくする。※灰汁とりを忘れない

スネやスジ等の固い部位も
圧力なべで柔らかく！

圧力かける前に灰汁を取り除く。



↑ 灰汁はしっかり取り除く

