

つくりたいジビエ・たべたいジビエ



第8回 ジビエ料理コンテスト 2023
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、または鹿肉の使用を必須とする。

お店で食べたいジビエ料理部門

募集内容及び条件 飲食店での提供を想定したレシピ

- 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（シカ、イノシシの加工品は材料としない）。
- ②4人前の料理で、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。

※ただし、実食審査においては調理開始から完成まで120分で収まるように事前に仕込みを行うこと。

- 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）

審査員によるレシピの書類審査により、各部門の上位10レシピを選出する。審査員は団体の分野にかかわらず全レシピの書類審査を実施する。（審査は、「応募シート」から応募者情報（氏名・所属等）が一切わからない「ブラインド審査」により実施する）

二次審査（実食審査）

応募者本人によってレシピ通りの4人前を作成したものを審査する。また、レシピ開発に向けた想い等を応募者本人がPRする場を設け、審査員は応募者のPRを聞きながら料理を試食し、採点する。

おうちで食べたいジビエ料理部門

募集内容及び条件 ご家庭で作って楽しむことを想定したレシピ

- 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（シカ、イノシシの加工品は原材料としない）。
- ②4人前の料理で、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趣旨に添う価格であること。
- ⑤調理時間は、仕込みから盛り付けを含め、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）

審査員によるレシピの書類審査により、各部門の上位10レシピを選出する。審査員は団体の分野にかかわらず全レシピの書類審査を実施する。（審査は、「応募シート」から応募者情報（氏名・所属等）が一切わからない「ブラインド審査」により実施する）

二次審査（実食審査）

コンテスト関係者の代理調理によってレシピ通りの4人前を作成したものを審査する。また、レシピ開発に向けた想い等を応募者本人がビデオレターによってPRする場を設け、審査員は応募者のPRを聞きながら料理を試食し、採点する。

入賞作品一覧

総応募数 162 点（お店で食べたいジビエ料理部門 75 点 / おうちで食べたいジビエ料理部門 87 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。

お店で食べたいジビエ料理部門

農林水産大臣賞

猪ロース肉とハヤトウリのエストラゴン風味
自家製パスタで包んだ鹿モモ肉の赤ワイン煮込みと共に
西森 航（リゾートトラスト株式会社芦屋ベイコート倶楽部 LUBANO）……p.7

— . —

農林水産省農村振興局長賞

猪のラビオリとポルペッティーニ そのコンソメと茸のズッパに浮かべて
木田 佳孝（株式会社ワイズテーブルコーポレーション XEX TOKYO Salvatore Cuomo Bros）……p.11

— . —

一般社団法人日本ジビエ振興協会代表理事賞

野性味溢れる“イノシシのデクリネゾン”風光明媚な里山の恵み
木村 晴悦（(株)ニュー・オータニ SATSUKI 調理）……p.15

— . —

一般社団法人全日本司厨士協会会長賞

CWBC（クリスピー・ワイルドボア・チョップ）お花畑を添えて
髙原 大仁（食肉処理場「牛窓獣肉店」 飲食事業「ハンターズキッチン」）……p.19

— . —

一般社団法人日本エスコフィエ協会会長賞

猪ばら肉と根セロリの温かいテリーヌ 山の恵の野菜たち 香り豊かな赤ワインのソースで
岡田 知樹（セルリアンタワー東急ホテル）……p.23

— . —

一般社団法人全国日本調理技能士会連合会会長賞

紅葉に染まる猪鹿蝶 一筑前煮の再構築—
原 健太朗……p.27

おうちで食べたいジビエ料理部門

農林水産大臣賞

鹿の治部煮
辻 太朗（三重県立相可高等学校）……p.33

— . —

農林水産省農村振興局長賞

秋のもみじシチュー ふわふわスイートポテト乗せ
小田 美緒（リーガロイヤルホテル広島レストランシャンポール）……p.37

— . —

一般社団法人日本ジビエ振興協会代表理事賞

シカ肉と飛騨産トマトのチーズ焼き ～キャンプ de ジビエ飯～
田中 恵美（高山市役所 久々野支部）……p.41

— . —

一般社団法人大日本猟友会会長賞

鹿肉 / 猪と乾しいたけのおかず味噌
本多 鈴美（大分レディースハンタークラブ）……p.45

— . —

公益社団法人全国調理師養成施設協会会長賞

蝦夷鹿肉の北海道風ラビオリ 鹿とトマトのソース
鈴木 龍（北海道三笠高等学校）……p.49

— . —

株式会社日本食糧新聞社賞

シカイモイモキャンディ春巻き
守屋 真衣（いかしの舎）……p.53

第8回ジビエ料理コンテスト 協賛品一覧

※五十音順

天草ジビエ加工品セット

株式会社天草ジビエ

全受賞者



鹿革カードケース

株式会社 A.I.C.

全受賞者



信州富士見高原ファーム ジビエ商品詰め合わせ

株式会社信州富士見高原ファーム

全受賞者



ユービコールノロV トリアルセット

セッツ株式会社

全受賞者



果実のチカラ、ジビエレシピ集、 カンポットペッパー

株式会社キティー、内外マシーナリー株式会社

全受賞者



ローラントリュフィ・ ノンアルコールスパークリング

株式会社 サカツコーポレーション

全受賞者



五島の醬仕立てえいひれ、 鮭とば、かんずり仕立てチーズ

株式会社なとり

全受賞者



カクキューの味噌詰合せ

早川久右衛門/合資会社

八丁味噌 (カクキュー)

全受賞者



サントリーフロムファーム 塩尻メルロ 2018

サントリー株式会社ワインカンパニー

全受賞者



ジビエオールインワンクリーム※1 ジビエソープ、ジビエ泡立てネット※2

ジビエソープ合同会社

※1 大臣賞、※2 全受賞者



栄肉鹿モモブロック※1 栄肉鹿モモスライス※2

株式会社 フレッズ

※1 お店部門、※2 おうち部門



お店で食べたい
ジビエ料理部門レシピ

猪ロース肉とハヤトウリのエストラゴン風味 自家製パスタで包んだ鹿モモ肉の赤ワイン煮込みと共に

西森航

リゾートトラスト株式会社芦屋ベイコート倶楽部 LUBANO・兵庫県

レシピのアピールポイント

猪と鹿どちらかではなく、日本を代表する二種類のジビエを両方使うことで、食べ終わった後に「今日はジビエを食ったな～」と思える一皿を作ろうと考えました。

猪はロースの部分をしっとりジューシーになるよう低温調理で加熱し、薄切りにしてから再び肉厚な形に組み直すことで、肉厚なままでは少し気になる脂のグニュとした食感を、噛み切りやすい心地よい食感に改善し、脂の甘みと旨味をより良く味わえるようになっています。

肉の間に挟んであるハヤトウリは、そのもの自体の味は控えめで、いろんな食材になじみやすく、コリとした食感の良い野菜です。

今回はエストラゴンと一緒にコンフィにすることでエストラゴンの爽やかな香りをハヤトウリに移し、猪肉の間に挟むことで猪特有の野性味とエストラゴンの爽やかな香り、猪のしっとりとした食感とハヤトウリのコリとした食感、香りと食感両方で相乗効果が生まれます。

栄養面でも猪肉にはビタミンB12や鉄分がとても多く含まれているのに対し、エストラゴンにはビタミンCを始めとする多くのビタミンやミネラルが含まれており（ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンC・ナイアシン・葉酸・カルシウム・マグネシウム・リン・カリウムなど）ビタミンCは鉄分の吸収率を促進させる働きがある為、栄養面でも猪肉とハヤトウリのエストラゴン風味には相乗効果が生まれています。

鹿肉は火を入れすぎると固いとされるモモ肉を煮込みにしてソースをたっぷり染み込ませ小さめにカットするこ

とで、しっかりとした食感に残しつつ噛めば噛むほど鹿の味を味わえるキューブにしてあります。そのキューブにクリームベースのマイルドで少し甘みのあるマッシュルームのデュクセル、ローズマリーを練りこんだ爽やかな風味の手打ちパスタ、鹿と相性の良いジェニパーベリーを効かせたソース、この4つを合わせることでそれぞれの特徴を生かした一体感が生まれます。

鹿肉はたっぷりなソースで味わい、猪肉は最初は肉本来の味を味わいつつも、食べ進めていく途中で鹿のソースにも使ったジェニパーベリーの効いた野菜のピューレや粒マスタードを薬味として使うことで最後まで飽きることなく食べることができます。

付け合わせにしてある竜鬚菜はシャッキリとした触感とさわやかな香りでジビエにはとても合う野菜です。この竜鬚菜という野菜は自分が以前、前職のホテルレストランで働いていた時に使っていた食材です。洋食ではあまり馴染みのない食材ですが、味も美味しく見た目も綺麗だったので思い出し、今年の初秋、レストランのメニューが変わるタイミングで入荷しようと思いました。

ところが、どこの八百屋も扱いが無く、前職の時に仕入れていた業者も取り扱いを終了しており諦めるしかありませんでした。しかしどうしても使いたかったのでよくよく調べてみると、台湾野菜のイメージが強かった竜鬚菜は日本でも栽培しているハヤトウリの蔓の部分だという事が解りました。自分は高知県出身なのですがハヤトウリは高知では「チャーテ」と呼ばれ多く栽培されておりとてもポピュ



ラーな野菜です。

ところが、高知に住んでいる両親に確認した所、高知では蔓の部分は出荷もしないし誰も食べないとのことでした。

ただ、人は食べないが山から猪が降りてきて畑を荒らし、食べていると言うのです。

実際高知県の野生鳥獣による農林水産業の被害は近年減少傾向にあるものの依然高い水準で推移しています。そこで、野菜の竜鬚菜としてではなくハヤトウリの蔓として出荷せずに処分されている竜鬚菜を全国のレストランに出荷することで少しでもSDGsな社会に近づければと思

い、さらに自分たちのような料理人がジビエの美味しさを世の中に広めることでジビエの需要を促し、捕獲量を拡大することで農作物の被害を減らせればと考えます。

日本全国の地方には自分達が知らないだけで、竜鬚菜のような活用されることなく眠っている食材はまだ沢山あると思います。

SDGsな社会を目指すためにも、料理人としても、これから先より多くの新たな食材に出会い、向き合い、開拓し、今回のジビエと地方野菜を使った一皿のような料理をより多くの人たちに食べて喜んで頂けたら良いなと思います。

鹿・猪・洋食・主菜

材料（4人分）

《猪ロース肉とハヤトウリのエストラゴン風味》

猪ロース肉…500 g
ハヤトウリ…2個
エストラゴン…3枝
オリーブオイル…5cc
塩、胡椒…適量

《鹿モモ肉の赤ワイン煮込み》

(赤ワインソース・野菜のジュニパーベリー風味ピューレ)

鹿モモ肉…200 g
赤ワイン…750cc
フォン・ド・ヴォー…1.5 k g
玉ネギ…150 g
ニンジン…100 g
セロリ…50 g
ニンニク…2 欠片
トマト…200 g
ジュニパーベリー…4粒
ローリエ…1枚
タイム…2枝
パセリの軸…3枝
塩、胡椒…適量
サラダ油…適量
バター（ソースモンテ用）…適量

《マッシュルームとエシャロットのデュクセル》

マッシュルーム…100 g
エシャロット…50 g
バター…20 g
生クリーム 47%…150cc
塩…適量

《ローズマリーを練りこんだタリアテッレ》

強力粉（00粉）…200 g
セモリナ粉…10 g + 打ち粉
全卵…100 g
オリーブオイル…4 g
塩…1 g
ローズマリー…3枝
水…200cc
くず粉…8 g

《付け合せ》

竜鬚菜（ハヤトウリの蔓）…4本
塩…適量
オリーブオイル…適量
ペントス白赤…各4輪
粒マスタード…40g



つくりかた

《猪ロース肉とハヤトウリのエストラゴン風味》

- ①猪ロース肉の重量に対して1%の塩を振り30分置き表面の水分をキッチンペーパーで拭き取り、胡椒をまぶし真空パックする。
- ②温度75℃湿度100%のヴァプールコンベクションオープンに入れ、芯温計の針の先端が猪の中心にくるように刺し、芯温設定65℃に設定し加熱する。
- ③芯温が65℃になったらコンベクションオープンの温度を65℃に下げ65℃を15分キープし、15分経ったらプラストチラーで冷ます。
- ④ハヤトウリの皮を剥きスライサーで1mm厚にスライスし、ハヤトウリの重量に対して0.8%の塩を全体にまぶし元の形になるように重ね、真空パックにエストラゴンとオリーブオイルと一緒に入れ真空し、温度90℃湿度100%のヴァプールコンベクションオープンで10分間加熱し、プラストチラーで冷ます。
- ⑤火入れし冷ました猪ロース肉を、スライサーで2mm厚にスライスし、ハヤトウリのスライスと交互に6重まで重ね、猪ロース肉の形に合わせるように、はみ出たハヤトウリを切りそろえる。
- ⑥別でハヤトウリのスライスを猪肉の厚さに合わせてカットし、猪肉の外側に添わずように貼り付ける。

《鹿モモ肉の赤ワイン煮込み》

- ①玉ネギ、ニンジン、セロリを2cm角にカットする。ニンニクは半割りにし芽を取り除く。
- ②トマトは3cm角にカットする。
- ③鹿モモ肉の重量に対して1%の塩を振り30分置き、表面の水分をキッチンペーパーで拭き取り、玉ネギ、ニンジン、セロリ、ニンニク、ローリエ、タイム、パセリの軸、ジュニパーベリーと共に赤ワインに1日漬け込む。
- ④ザルに上げ、ワイン、肉、野菜に分け、鹿モモ肉はキッチンペーパーで水分を良く拭き取る。
- ⑤フライパンを熱しサラダ油をひき、ワインから取り出した野菜を甘みが出るよう、きつね色になるまで炒める。
- ⑥別でフライパンを熱しサラダ油をひき、鹿モモ肉の表面を焼く。(焦げやすいので注意する。)
- ⑦肉と野菜を漬けていたワインを鍋で火にかけて沸いたら火を弱め灰汁をとる。ワインの鍋に焼いた鹿肉を入れワインが100ccになるまで煮詰める。
- ⑧トマトを加えトマトの形がなくなるくらいまで煮詰め、フォン・ド・ヴォーを加え沸かし灰汁をとり、炒めた野菜を加え、水面に紙蓋を被せ鍋蓋をし、鍋と蓋の繋ぎ目をアルミホイルで目張りして180℃のオープンで2時間煮込む。
- ⑨肉に箸を刺し、すっと通るようになったら鍋から肉だけ取り出し、煮汁を弱火で沸かしつつ、灰汁と脂分を取り除きながら煮詰めていく。
- ⑩煮汁が半量まで煮詰まったらシノワファンで漉し、野菜と煮汁を分ける。
- ⑪野菜からローリエ、タイム、パセリの軸を取り除き、ミキサーで回してシノワファンで漉し、ジュニパーベリー風味の野菜のピューレとする。
- ⑫煮汁を良い濃度まで煮詰め野菜のピューレと1cm角にカットしたバターでモンテし、ソースを仕上げる。
- ⑬煮汁から取り出していた鹿モモ肉を1.5cm厚にカットし、ソースに漬けて冷ましてゆっくりと冷ます。

《マッシュルームとエシャロットのデュクセル》

- ①マッシュルームを素早く水洗いし、キッチンペーパーでしっかりと水分を拭き取り、5mm角にカットする。エシャロットも5mm角にカットする。
- ②鍋にバターを溶かしエシャロットを加え軽く塩をし、しんなりするまで弱火で炒める。
- ③フライパンを熱しサラダ油をひき、マッシュルームを強火で炒める。焼

- き色がつきだしたら軽く塩をし、きつね色になるまで炒める。
- ④エシャロットの鍋にマッシュルームを加え軽く炒め、生クリームを加える。
- ⑤生クリームがマッシュルームに絡みつく程度になるまで煮詰め、バットに上げて広げプラストチラーで冷ます。

《ローズマリーを練りこんだタリアテッレ》

- ①ローズマリーの葉を枝からちぎる。
- ②鍋に水を入れ沸かし、ローズマリーの葉と枝を加え葉が柔らかくなるまで弱火でゆっくり煮る。
- ③葉が柔らかくなったらそのままプラストチラーで冷まし、枝は取り除き、葉とゆで汁に分け葉はキッチンペーパーでしっかりと水分をとる。
- ④ボールに強力粉、セモリナ粉、全卵、ローズマリーのゆで汁20cc、オリーブオイル、塩を合わせてこね、全体がまとまってきたらボールから取り出し調理台の上で表面がツルとするまでこねていく。こね終わった生地を真空パックに入れ真空し生地をなじませる。
- ⑤真空パックから生地を取り出し、パスタマシーンで打ち粉をしながら伸ばしていく。ダイアル10から徐々に伸ばしていき、ダイアル1まで伸ばしたら生地を二つ折りにし、その間に満遍なくローズマリーを乗せ空気が入らないように丁寧に折り込む。
- ⑥1.5のダイアルを2回、1のダイアルを2回ぐらせ生地を伸ばし、20cmにカットしタリアテッレのパスタカッターにくぐらせ麺状にし、打ち粉をしておく。

《鹿モモ肉のパスタ包み》

- ①漬けていた鹿モモ肉をソースから取り出し、1.5cm×2cm×2cmのキューブ状にカットする。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし1%の塩をしパスタを1分30秒茹でる。
- ③調理台にラップをひき、茹で上がったパスタを隙間なく6cmになるよう並べていく。
- ④ローズマリーのゆで汁100ccに対しくず粉を8gに加え加熱しとろみをつけ、敷き詰めたパスタに刷毛で塗り、冷ましてシートにする。
- ⑤パスタのシートにカットした鹿肉を3つ幅に合うよう乗せその肉の上にマッシュルームのデュクセルを乗せ綺麗に成型してからパスタのシートを巻き込む。

《付け合せ》

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし1%の塩をし、竜鬚菜を1分30秒ボイルし少しだけオリーブオイルを纏わせる。

《盛り付け》

- ①皿を綺麗に拭き、2cmの隙間が出来るよう養生テープを2枚貼り付ける。
- ②テープの隙間にジュニパーベリー風味の野菜のピューレを三角コームで線を引き、養生テープを剥がす。
- ③猪ロース肉とハヤトウリのエストラゴン風味を断面が綺麗に見えるよう慎重にカットし、バットに乗せ、表面にラップをして60℃のヴァプールコンベクションオープンで10分間温める。
- ④断面が見えるように盛り付け、手前に粒マスタードをスプーンでクネルにして乗せる。
- ⑤鹿肉のパスタ包みはバットに乗せラップをし85℃のヴァプールコンベクションオープンで10分間温める。
- ⑥猪ロース肉とハヤトウリのエストラゴン風味の斜め右手前に赤ワインソースを丸くなるように流し、鹿モモ肉のパスタ包みを乗せ、表面に刷毛でオリーブオイルを塗る。
- ⑦皿の後ろの部分に竜鬚菜を盛り付けペントスを飾る。

猪のラビオリとポルペッティーニ そのコンソメと茸のズッパに浮かべて

木田佳孝

株式会社ワイズテーブルコーポレーション XEXTOKYOSalvatoreCuomoBros・東京都

レシピのアピールポイント

今回メニューを考えるにあたり、私の暮らす千葉県で獲れるジビエや食材、郷土料理そしてお酒を使いたいと思いこれまで私が勉強してきたイタリア料理の知識、技術を取り入れながら自分なりの地産地消の料理を作り上げました。

選んだジビエは猪。数ある部位の中から選んだのはウデ肉などあまり使われない部位やそれらをミンチにしたもの、そしてガラです。一般的によく使われるのはロースや肩ロース、バラでしょうか。ウデ肉などは人気あまり無く、破棄されるか餌として扱われることも多いようです。このような人気の無い部位にスポットをあて、美味しく食べられることを知ってもらい命を無駄なく使うことで新しい市場価値を生み出し、廃棄コストの削減も期待出来ると考えました。

ジビエは高タンパクで低カロリーな食材。猪は鉄とビタミン B12 が特に豊富です。今回猪に合わせるのは茸です。茸は猪と同じく低カロリーな食材ですが豊富な食物繊維を

もつので低カロリーでも満腹感を得られます。そして茸に含まれるビタミン D はタンパク質と一緒に摂ることでカルシウムの吸収を促します。

そして料理の一部であるラビオリの中に詰めたドルチェフォルテとはイタリアはトスカーナ州の郷土料理で猪のカカオ煮込みのことです。カカオを加えることで臭みを消したり脂肪の分解を促す効果があり猪と同じく鉄が豊富でマグネシウムや亜鉛など体の調子を整えるのに必要なミネラルが豊富です。このドルチェフォルテに千葉県の郷土料理であるチッコ豆腐というイタリアでいうリコッタチーズに非常に近いチーズを混ぜ合わせコクを加えています。

ラビオリとは対照的に猪のお肉そのものの美味しさも感じていただく為にイタリア風肉団子ポルペッティーニも構成要素に加えました。

一皿の中で変化する味わい、食感を楽しんでいただきたいです。



猪・洋食・主菜

材料（4人分）（※は作りやすい分量で記載）

《猪コンソメと茸のズッパ》

◆猪ブロード※

猪ガラ…300 g
 玉ネギ…100 g
 人参…80 g
 セロリ（茎）…80 g
 ローリエ…2枚
 ブラックペッパー…5粒
 クローブ…5粒
 水…1800 g

◆猪コンソメ※（上がりのうち60gを使用）

猪ブロード…2kg
 猪ウデ肉…300 g
 玉ネギ…50 g
 人参…50 g
 セロリ（茎）…50 g
 ローリエ…2枚
 卵白…2個分
 ホワイトマッシュルーム…300 g
 塩…4.5 g
 原木シイタケ…300 g
 塩…4.5 g
 牛乳…15 g
 38%生クリーム…45 g
 シュクロエミュル…3 g
 水溶性コーンスターチ…適量

《猪のドルチェフォルテとチッコ豆腐のラビオリ》

◆猪のドルチェフォルテ

猪ウデ肉…340 g
 塩…4 g
 玉ネギ…50 g
 人参…30 g
 セロリ…30 g
 赤ワイン
 （今回はトスカーナ州のサンジョベーゼを使用）…150 g

水…適量
 ローリエ…1枚
 ジュニパーベリー…0.4 g
 クローブ…0.5 g
 はちみつ…10 g
 アマゾンカカオペースト…8 g
 レーズン…4 g

◆チッコ豆腐※

牛乳…500 g
 赤ワインペネガー…30 g

◆パルミジャーノパウダー…3 g

◆ラビオリ生地※

00小麦粉…180 g
 セモリナ粉…70 g
 卵黄…3個
 全卵…2個
 塩…2 g

◆仕上げ

無塩バター…16 g
 茹で汁…32 g

《猪のポルペッティーニ》

◆猪ポルペッティ

猪ミンチ（ウデ、バラ、肩ロース）…100 g
 塩…1.3 g
 全卵…1/4個
 パン粉…8 g
 牛乳…16 g
 ナツメグ…0.2 g
 ブラックペッパー…0.2 g
 ジュニパーベリー…0.2 g
 マジョラム…0.1 g
 ニンニク…0.6 g

◆猪ラード※

猪脂…350 g
 水…適量
 ニンニク…1片

《スーゴディチンギアーレ》

猪端肉、筋…530 g
 玉ネギ…60 g
 人参…30 g
 セロリ…30 g
 トマトペースト…5 g
 白ワイン…30 g
 塩…適量
 木戸泉 afru g eNo.12017年…80 g
 コーンスターチ…適量

《赤玉ネギのアグロドルチェ》

赤玉ネギ…28 g
 サンデマンルビーポート…10 g
 赤ワインペネガー…7.5 g
 グラニュー糖…4.5 g
 オリーブオイル…適量
 ニンニク…1片
 塩…適量

《仕上げ》

◆松の実ロースト…8 g
 ◆茸パウダー…4 g
 ◆レッドアマランサス…1 g



つくりかた

《猪コンソメと茸のズッパ》

◆猪ブロード

①猪ガラと水を深めの鍋に入れ強火で加熱し沸騰させる。沸騰したら表面がふつふつする程度に火加減を弱め、出てきた灰汁を取り除く。
 ②玉ネギ（芯の部分にばってんに切り込み）、ニンジン（縦に切り込み）、セロリ、リードペーパーで巻いたローリエ、クローブ、ブラックペッパーを加え約2時間程煮込み完成。

◆猪コンソメ

①猪ウデ肉、玉ネギ、ニンジン、セロリをみじん切りにする。ボールに卵白と共に入れよく混ぜ合わせる。
 ②深めの鍋に入れ、冷たい猪ブロードを注ぐ。
 ③弱火にかけながら木べらで全体を掻き混ぜゆっくりと温度を上げていく。卵白に火が入り材料がまとまってきたら中心に穴を開け弱火で液体を対流させる。2時間程煮込みトーションをかましたシノワでゆっくりパッセしていく。
 ④パッセしたコンソメを40%量になるまで煮詰める。

◆猪コンソメと茸のズッパ

①マッシュルーム、原木シイタケをそれぞれスライスし1.5%の塩とともに真空にかけ12時間おく。その後100℃のスチーム、もしくはお湯で30分加熱し冷ましたらエキスを搾り取る。エキスを絞ったマッシュルームと原木シイタケはみじん切りにしてバターでじっくり弱火で痛めバラバラのパウダー状にもっていく。
 ②猪コンソメとマッシュルームエキス、原木シイタケエキス、牛乳、38%生クリームを合わせ鍋で加熱し水溶性片栗粉で少し濃度をつける。シュクロエミュルを加えハンドブレンダーで攪拌させたら完成。

《猪のドルチェフォルテとチッコ豆腐のラビオリ》

◆猪のドルチェフォルテ

①猪ウデ肉を大きめのぶつ切りにする。
 ②玉ネギ、ニンジン、セロリはミルポワ状にカットする。
 ③上記を赤ワインとともに容器に入れ12時間浸け置く。
 ④ザルにあげ、お肉と香味野菜の水気をしっかりペーパー等で拭き取り、お肉は1.2%の塩でマリネする。
 ⑤お肉に薄力粉を薄くまぶしフライパンでこんがり表面に焼き色をつける。
 ⑥香味野菜も強火で表面にしっかり焼き色を付けてお肉と一緒に鍋に移す。
 ⑦マリネに使った赤ワインを入れひたひたになる量の水を加える。強火にかけ一度沸騰させ灰汁を取り、ローリエ、クローブ、ジュニパーベリー、はちみつを加え蓋をし2時間～2時間半程極弱火で煮込む。
 ⑧香味野菜、ローリエ、クローブ、ジュニパーベリーを取り除き、レーズンを加え蓋をせずに弱火で水分を飛ばしながら煮込んでいく。
 ⑨液体が煮詰まり濃度がついてきたらアマゾンカカオペーストを削り入れ馴染ませ完成。

◆チッコ豆腐

①牛乳を鍋に入れ赤ワインペネガーを混ぜ入れる。
 ②弱火で加熱し分離してきたら火を止め蓋をして10分放置する。布をかましたザルに流し入れ水分を切ったら完成。

◆リビエーノ

猪ドルチェフォルテとチッコ豆腐、パルミジャーノパウダーをフードプロセッサーで滑らかになるまで攪拌して完成。

◆ラビオリ

①ラビオリ生地の材料を混ぜ合わせしっかり練り上げる。
 ②きれいに丸めラップで空気が入らないようにびちっと巻き30分静置。もう一度練り上げ再びラップで巻いたら冷蔵庫で12時間以上寝かせ全体にしっかり水分を行き渡らせる。
 ③パスタマシンを使い手が透けて見えるくらいの薄さまで生地を伸ばして

いく。7.5cmのセルクルで抜き、リビエーノを8g中心にのせ半分折り畳み両端をくっつけカッペレッティといわれる形に成形する。

《猪のポルペッティーニ》

①パン粉と牛乳を予め合わせておく。ニンニクはみじん切りにし、ジュニパーベリーはミルミキサーで細かいパウダー状に攪拌しておく。
 ②材料全てを混ぜ合わせ30分以上寝かせ8gに成形する。

《スーゴディチンギアーレ》

①パットにお肉を広げ、軽く塩を振りオリーブオイルを回しかけ230℃のオーブンで30分焼きカリカリにする。白ワインを回しかけパットに焼き付いた焦げをこそげ落とす。
 ②玉ネギ、ニンジン、セロリ、ニンニクはミルポワ状にカットし鉄フライパンで強火でしっかり焼き色をつける。
 ③鍋でトマトペーストを炒め酸味の角がとれたら焼いたお肉と香味野菜を加え入れ水を入れ中火で煮詰めていく。水分が10%程に煮詰まったらパッセする。
 ④木戸泉 afru g eNo.1 を1/8量まで煮詰める。
 ⑤猪のスーゴと afru g eNo.1 を6：1の割合で合わせ水溶性コーンスターチで軽く濃度をつけて塩で調味し完成。

《赤玉ネギのアグロドルチェ》

①フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れ弱火でゆっくり炒め香りオイルに移す。
 ②ニンニクを取り出し強火にし細めの櫛切りにした赤玉ネギを入れる。
 ③表面にきつね色くらいの焼き色を付けたら残りの材料を加えアルコールを飛ばしたら冷まして完成。

《猪ラード》

①猪の脂を1cm角くらいの大きさに切り鍋に入れ水多めに加える。
 ②ニンニクを入れ蓋をして弱火で煮ていく。水分がなくなったら足してを繰り返し脂がしっかり溶け出てきたらふたを外し水分を飛ばしていく。
 ③水分がしっかり蒸発したらパッセして完成。

《仕上げ》

◆松の実ロースト

150℃のオーブンで15分焼いて完成。

◆茸パウダー

猪コンソメと茸のズッパを参照。

《組み立て・盛り付け》

①猪コンソメと茸のズッパを鍋に入れ、弱火で沸騰させないように加熱する。（80℃目安）
 ②猪ラードを中火で加熱したフライパンに入れ猪のポルペッティーニを焼き、途中半割にしたマッシュルームと原木シイタケを加え焼く。表面に焼き色が付いたら200℃のオーブンで5分加熱する。
 ③猪ポルペッティと茸をオープンに入れたらラビオリを3分茹でる。
 ④フライパンにバターとパスタの茹で汁を入れ温め、茹で上がったラビオリを絡ませお皿に盛り付ける。
 ⑤猪コンソメと茸のズッパをハンドブレンダーで攪拌し、泡立たせお皿に流す。
 ⑥オーブンからポルペッティーニと茸を取り出しお皿に盛り付ける。
 ⑦ラビオリの上にスーゴディチンギアーレ、赤玉ネギのアグロドルチェ、松の実ロースト、茸パウダーを盛り付ける。
 ⑧レッドアマランサスをポイントであしらったら完成。

野性味溢れる“イノシシのデクリネゾン” 風光明媚な里山の恵み

木村晴悦

ニュー・オータニ SATSUKI・東京

レシピのアピールポイント

今回、ジビエとはどういったものなのか?を掘り下げ、少しでも理解し美味しいと思って頂けたらと思い応募させて頂きました。

使用食材に選択した猪は豊かな自然に恵まれた肥沃な丹波篠山の地で育ち、コレステロールがたまりにくい良質の脂がのりきって、ジューシーでありながらも淡白であり、栄養価も高く、まさに風光明媚なこの地が生んだ一級品。鳥獣による農作物の被害削減にも貢献している。

ただリスクもあり料理人は常に食中毒と隣り合わせだということ。素晴らしい食材とはいえ安心安全にお客様に提供しなければならないので調理方法は真空低温調理やガイドラインに沿った加熱条件で温度管理し誰もが安定し提供できるものにしました。

ジビエ料理は好き嫌いが分かれる料理として知られ、懸念されがちな肉質の固さや独特な味や匂いがあります。そこで初の試みとなる玉ねぎ麦麴の力を借りて、たんぱく質分解酵素のプロテアーゼで肉質を柔らかく、旨味成分のアミノ酸で美味しさアップ効果をはかり、ハーブやスパイスで中和させました。

猪はとてもグルメだといいます。どういったものを食べているのかなどを想像しクリエーションしました。

まず一皿食べたときに猪をより良く知ってもらう為にデクリネゾンという様々な調理法で表現し、主体となるサルティンボッカの肩ロース、玉ねぎ麦麴でマリネし、ファル

スにはクセのあるセージとどこか似ている春菊を使い、周りには定義となるセージ、生ハムでルーレにし、中心温度65°C 15分の低温調理後、パン粉付けをして周りを焼き上げているのが特徴で、これによりしっとり感と香ばしさを両立することができました。

つくねはかみしめるほどに旨味のある赤身に脂身の入ったモモ肉、レンコンの食感を残し練りまとめ、片栗粉をまぶし170°Cの米油で揚げたものを、タレの中でグラッセというフランス料理の技法で艶のあるつくねに仕上げました。

バラ肉は時短を踏まえ、たっぷりのスパイスでマリネした後、真空調理で85°C 2時間コンフィにしてから燻製にすることで料理に変化を加えました。

また栄養価を考慮し、付け合せの姫リンゴに含まれるビタミンCは、猪肉に多く含まれる鉄と一緒に摂取すると吸収が高まるため、黒豆、クルミ、クリームチーズ、シェリーヴィネガー、ノアゼットオイルなどで甘味、酸味、塩味のバランスを調和させ、お口直しのイメージで仕上げました。

狩猟によって捕獲された鳥獣を害獣として処分するのはなく、食すことで狩猟ハンターも報われ、私たちの命の源にもなり地域の資源として、また農作物の被害防止にも繋がり、皆が幸せになるのだと思います。



猪・洋食・主食

材料（4人分）

《猪肩ロース肉のサルティンボッカ》

猪肩ロース肉（丹波篠山産）…300 g
 玉ネギ麦麴（米麴で代替可能）…30 g
 総合塩漬剤…2 g
 セージ…0.5pac
 ハモン・セラーノスライス…50 g
 小麦粉…50 g
 卵…3ヶ
 ドライパン粉（フランスパンを乾燥させ細かくした物）…50 g
 発酵バター（なければ通常のバターで代替可能）…20 g
◆春菊のファルス
 春菊…100 g
 サワークリーム…40 g
 ガーリックソルト…3 g

《猪モモ肉のつくねグラッセ》

猪モモ肉（丹波篠山産）…150 g
 長ネギ…10 g
 レンコンブルノワーズ…20 g
 レンコンすりおろし…10 g
 ショウガすりおろし…3 g
 ジェニパーベリー…1 g
 片栗粉…5 g
★醤油…4 g
★酒…5 g
★みりん…5 g
★塩…2 g
 米オイル（揚げ油）…500ml
 片栗粉（まぶし用）…10 g
◆絡め用のタレ
 醤油…30 g
 酒…30 g
 みりん…20 g
 砂糖…20 g

《猪バラ肉のベーコン》

猪バラ肉（丹波篠山）…200 g
【ピクル液】
 白粒コショウ…5 g
 ニンニク…3 g
 コリアンダー
 クローヴ…20 g
 3本
 ジェニパーベリー…2 g
 スターアニス…1 g
 ローリエ…3枚
 塩…5 g
 総合塩漬剤…4 g
 水…100cc
 米オイル…150cc
 スモークウッド（ヒッコリー）…80 g

《姫リンゴのコンポート》

姫リンゴ（リンゴを型で抜いて代替可能）…4個
 白ワイン…30cc
 水…100cc
 和三盆…80 g
 ハチミツ…5 g
 レモン…0.5個
 スターアニス…2 g
 ジェニエーブル…1 g
◆黒豆クルミとクリームチーズのサラダ
 丹波黒豆クルミ…20 g
 クリームチーズ…25 g
 ノアゼットオイル
 （アマニ、オリーブオイルでも代替可能）…10 g
 シェリーヴィネガー…1 g
 塩…適量
 ジロール茸…8個
 発酵バター…5 g
 シェリーヴィネガー…5cc
 塩…適量

《ピーナッツバター香るソース・シュブレーム》

◆猪のジュ
 猪のサイド肉（肩ロース、モモ、バラなど）…400 g
 米オイル…50cc
 オニオン…50 g
 エシャロット…50 g
 キャロット…50 g
 セロリ…30 g
 タイム…1枝
 姫リンゴのサイド…適量
 ローリエ…1枚
 発酵バター…50 g
 白ワイン…30cc
 水…600cc
 フォン・ブラン・ド・ヴォライユ…600cc
 クリーム 42%…50cc
 ピーナッツバター（練りゴマでも代替可能）…40 g
 塩、コショウ…適量

《デコレーション》

木の芽…4枚
 祇園黒七味…2g



つくりかた

猪肩ロース肉のサルティンボッカ

◆下処理

- ①猪肩ロースはスジなどを取り除き、20cmの幅にカット、中心に向かって切り込みを入れシート状にする。
- ②玉ネギ麦麴で全体を2時間マリネする。あれば塩漬剤も少し使用。（たんぱく質分解酵素、旨味成分の効果時間を考慮し最低1時間はマリネ）

◆ファルス

春菊はシャキシャキ感を残すよう、さっとボイルし水気をよく切り細かく刻み、サワークリーム、ガーリックソルトと合わせ絞りに袋に詰めておく。

◆ラップルーレ

サランラップを敷き、20cm幅のシート状にした生ハムスライス、全体にセージ、肩ロースマリネの順にのせ、中心に春菊のファルスを棒状に絞りにルーレにする。

◆低温調理

ラップ両端をしっかり縛り65℃に設定したスチームコンベクションで中心温度が65℃になってから15分間加熱し（65℃で約50分、68℃に温度を上げ約5分間）粗熱が取れたらラップを取り除く。

◆パン粉付け、リソレ

- ①低温調理したルーレをパン粉付けする。小麦粉、溶き卵、ドライパン粉の工程を2回繰り返す。（衣を厚くし肩ロースのダメージを最小限にしたい）
- ②熱したフライパンに米オイルを加え、パン粉付けしたルーレを転がしながらカリカリになるよう、途中バターでアロゼしながら香ばしく焼き上げる。
- ③休ませた後、盛り付け時に80g位にカットする。

猪モモ肉のつくねグラッセ

◆下処理

猪モモ肉の余分なスジなどを取り除き、なるべく脂の入った赤身部位をチョイスし細か目のミンサーでミンチにする。

◆つくね

- ①ボールにモモ肉のミンチ、長ネギのみじん切り、食感を楽しむ賽の目カットのレンコン、モチモチ感が出るすりおろしたレンコン、アクセントのショウガ、ジェニエーブル、★の調味料、片栗粉を加え良く練り上げ、1人前20gに丸めておく。
- ②鍋に絡め用の調味料全て合わせ沸かしタレとする。
- ③丸めたつくねは片栗粉をまぶして170℃の米油で揚げ、火にかけたタレの中でグラッセにする（つやが出るまで煮詰める）仕上がりに時に芯温計で中心が加熱殺菌できているか確認する。（75℃1分間）

猪バラ肉のベーコン

◆下処理

猪バラ肉のスジを取り除き、味がしみ込みやすく柔らかく仕上がるようにフォークや竹串などでピケする。

◆ピクル液

全ての材料をミキサーにかける。

◆真空調理（コンフィ）

- ①バラ肉全体をピクル液で1日マリネする。
- ②真空パックにマリネしたバラ肉、米オイルを入れ85℃のスチームコンベクションで2時間程火を入れる。

◆燻製

- ①封を開け時間のある限り冷蔵庫で乾燥させヒッコリーで燻していく。
- ②50℃～70℃をキープし色付きにもよるが2時間位の目安で温燻していく。
- ③2mmにカットし提供。

姫リンゴのコンポート

◆コンポート

- ①姫リンゴのヘタを取り、中をくり抜きケースにする。（サイドは猪のジュで使用）
- ②白ワイン、レモンスライス、ハチミツ、和三盆、水、スターアニス、ジェニエーブルを真空パックに入れ65℃のスチームコンベクションで40分火を入れる。

◆黒豆クルミとクリームチーズ

ボールに賽の目にカットした黒豆クルミ、クリームチーズ、ノアゼットオイル、シェリーヴィネガー、塩で味を調え、姫リンゴのケースに詰める。

◆ジロール茸のソテー

焦がしバターでジロール茸をソテーしシェリーヴィネガーでデグラッセする。

ピーナッツバター香るソース・シュブレーム

◆猪のジュ

- ①鍋に米オイルをいれコンカッセにした猪のスジや脂、肉のサイドをこんがり色付くまでソテーし、バターで香味野菜、リンゴのサイドを香りが出るように強火でソテー、白ワインでデグラッセし、水、フォン・ブラン・ド・ヴォライユ、タイム、ローリエを加え途中アクを取りながらとろ火で2時間火にかけシノワで濾す。
- ②上に浮いた油を取り煮詰めていく。

ピーナッツバター風味のソース・シュブレーム

濃厚な猪のジュにクリームを加え発酵バター、ピーナッツバターでモンテシ、塩、胡椒で味を調える。

盛り付け

皿の中央にソースを流し、筒状にカットしたサルティンボッカ、左下につくねのグラッセ、右上に木の芽を飾った姫リンゴ、ジロール茸、ベーコンを立てかけ、祇園黒七味を散らし完成。

CWBC (クリスピー・ワイルドボア・チョップ)

お花畑を添えて

畠原大仁

食肉処理場「牛窓獣肉店」飲食事業「ハンターズキッチン」・岡山県

レシピのアピールポイント

私は現在、猟師として狩猟、食肉処理場の運営、解体、精肉販売、ジビエ料理提供まで一元して行う事業を致しております。

その中で、捕獲から販売の一連の流れをスムーズにする方法は無いだろうか？ ジビエの生産性向上や付加価値をより高める方法は無いだろうか？と日々模索をしております。今回ご提案させていただく CWBC (クリスピーワイルドボアチョップ) はそういった課題を解決すべく開発したレシピでございます。お伝えしたい点が多く、長くはなりますがご一読いただけると幸いです。

ジビエ料理としての創意工夫や独創性

ジビエ肉を販売するにあたり、未だに「ジビエ肉は臭い・固い・癖がある」という先入観を持たれている方が一定数いらっしゃいます。そういった方でも「一口食べればジビエへの誤解が解ける料理を作りたい」という思いから研究開発し辿り着いたのが CWBC という料理です。使う材料を極限にまで減らし、ジビエの本来持つ香りや味わいを楽しんでいただける様に研究を重ね、材料は油と塩のみに絞り込みました。日本では皮付きの猪や豚を食べる文化があまり発達していませんので、CWBC の猪の皮目のクリスピーさはお客様に驚きをもって受け入れていただけるものと自負致しております。

また、プロの料理人の方には、オペレーションの効率の良さ(手離れの良さ)と、手づかみでお召し上がりいただけるワイルドさ、パーティーメニューにも対応できる華や

かさで、お客様に新しいジビエ料理の提案ができる点をおすすめ致します。

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などの工夫

今回のメインは猪そのものに特化したメニューですが、花というジビエという対極のものを組み合わせる事で、ジビエが苦手な方にも見ただ目で興味を持っていただける構成となっております。また季節ごとの花々やハーブや新芽を薬味代わりに一緒にお召し上がりいただく事で、口の中を爽やかにリセットし、お好みの花と併せて自分好みの味にカスタマイズできるのも魅力です。

ジビエ料理を通じて、地産食材を生かす、地元農家や地域住民と協力する、鳥獣被害対策等の地域課題の解決をめざす等の社会貢献の視点

社会貢献の観点では、鳥獣被害対策で地元の方々や農家さんが捕獲を積極的にする様になってきているのですが、最大の問題は捕獲個体の処理が技術的に難しく、設備もない為に作業負荷が大きいという問題があります。

私も実際に食肉処理場を運営しており、猟期になるとひっきりなしに引き取り依頼の電話が鳴ります。すべての個体が豚の様なカットチャートに準じて処理できるサイズ(60kg 超)であれば流通しやすく回転も早いのですが、実際は頭数で言えば春に生まれた 20kg 前後の 0 歳個体が全体の 70% を超えます。この 0 歳個体をいかに効率よく解体し、尚且つ歩留まり率を高め、付加価値を付けて販売で



きるかが、食肉処理場を運営する中で大きな課題となっております。CWBC はその出口戦略として、解体と精肉工数を大幅に減らし、尚且つ付加価値も高く、歩留まりも改善できるメニューであると考えます。

この度のジビエ料理コンテストに応募させていただいた理由は、日本各地で私と同じ様な境遇で、同じような課題を抱えていらっしゃる方や団体の方に、CWBC を改善策の一つとしてお伝え出来ないだろうか？という想いが発端になりました。発信力のあるジビエ料理コンテストで CWBC が認知され、それぞれの地域のジビエ食肉処理施

設の新しい商品として広まれば、ジビエ食肉処理施設の経営安定化に寄与でき、継続して地域のインフラとして農作物を守り、野生動物と共存する一助になれると考えます。総じて仔牛や仔豚や仔羊等の家畜の子供は食味が良く高級品です。仔猪も認知がなされていないだけで、非常に癖が無くあっさりとしており素晴らしい食材です。数もたくさん撮れますが、認知されていないが故に活かされてない現実があります。CWBC を通して、お客様に新たな食体験を提供する事で、ジビエ利活用の裾野を広げていきたいと考えております。

猪・洋食・主菜

材料（4人分）

仔猪の皮付きスペアリブ…400 g

岩塩…30 g

サラダ油（分量外）

エディブルフラワー…10輪



つくりかた

- ①仔猪の皮付きスペアリブの皮目に包丁の先端で突いて細かく穴をあけ、岩塩を全量皮目に擦り込む。（5分）
- ②バットに網を引きその上に①を載せてラップをかけて常温に1時間置く。
- ③②の表面の水分を拭き取り、80℃のコンベクションオープンで60分加熱して、60分休ませる。（60分）
- ④③の皮目を下にして、脂身まで浸るぐらいの180℃に熱したサラダ油で3分揚げる。*この時、皮目を確認してクリスピーさが足りなければ揚げ時間を調整する。（10分）
- ⑤④の骨と骨の間でカットし、エディブルフラワーと盛り付けて完成。

猪ばら肉と根セロリの温かいテリーヌ 山の恵の野菜たち香り豊かな赤ワインのソースで

岡田知樹

セルリアンタワー東急ホテル・東京都

レシピのアピールポイント

猪肉の脂身にはコラーゲンがたっぷりと含まれており、赤身肉には豚肉と比べると鉄分が4倍、ビタミンB12が3倍多く含まれており、貧血や冷え性を予防するヘム鉄と呼ばれる成分も豊富に含まれています。

その脂身と赤身肉の割合が特に一番良く猪の持つ独特な香りを引き立たせる為にばら肉を使用しました。

しかしながら病原菌を保有している事からオープンでしっかりと加熱させる事でリスク回避を徹底しながらも、口の中でホロホロと柔らかい食感にする事で安全、安心して美味しく食べれるように仕上げました。

またマリナーージュと言われる程、相性の良い赤ワインで煮込み猪の旨味や栄養素がたっぷりと濃縮した香り豊かなソースとなっています。

付け合わせには猪の生態系のイメージを念頭に置きジビエの時期に旬を迎える栗や根菜、洋ナシといった山の恵の野菜を使用しました。

またクレソンにはカロテンやビタミンCなどの栄養素も豊富で特にシニグリンの酵素によって強い殺菌作用、抗酸化作用があります。これらの観点からこの作品を作成しました。

「有害鳥獣駆除」という観点から現在、被害防止を目的とした捕獲が増加していますが食用として活用されるのが1割程度といった現状なので料理人ならではの視点として、大切な命をただ処分するだけではなく、有効な資源として美味しく調理し消費拡大を目指し地域復興や社会貢献の一端を担ってまいります。



猪・洋食・主食

材料（4人分）

猪の煮込み用

猪ばら肉…600 g
赤ワイン…1L
チキンブイヨン…2L
エシャロット…100 g
ニンニク…1片
ニンジン…80 g
洋ナシの皮…1個分
ローリエ…1枚
薄力粉…適量

テリーヌ用

猪の煮込み…400 g
根セロリ…100 g
ベーコン…50 g
チキンブイヨン…200 g
バター…50 g

ソース

猪の煮込んだ液体…1.5L
fondポ…200 g
バター…30 g
コンスターチ…適量

付け合わせ①

ニンジン…120 g
黄色ピーツ…120 g
チキンブイヨン…200 g
バター…15 g
ローリエ…1/2枚
グラニュー糖…10 g
洋ナシ…1個
玉ネギ…20 g
ショウガ…15 g
白ワインビネガー…10 g

付け合わせ②

皮つきエシャロット…1個
栗…50 g
牛乳…100 g
パルメザンチーズ…15 g
猪の煮込みのくず…100 g

付け合わせ③

クレソン…20本
赤玉ネギ…30 g
レモン汁…適量
オリーブオイル…適量
(ピクルス液)…
白ワインビネガー…160 g
白ワイン…24 g
上白糖…60 g
塩…10 g
ローリエ…1/4枚
ニンニク…0.5 g
黒粒コショウ…2粒

シャンピニオンのピュレ

シャンピニオン…200 g
バター…10 g
牛乳…60 g
生クリーム…15 g
塩コショウオリーブオイルサラダオイル…適量



つくりかた

猪の煮込み

- ①猪のバラ肉をチキンブイヨン以外の材料表の分量で1晩マリネする。(煮込むので筋などはそうじしない)
- ②猪のバラ肉を①から取り出し、よく水分をふき取り、塩、黒コショウで味付けし薄力粉をまぶし、フライパンで肉の表面を焼き固め、液体は鍋に入れアルコールが飛ぶまで煮詰めチキンブイヨンを加える。
- ③猪バラ肉を液体の中に加え、一度沸かし灰汁を取り除く。
- ④蓋をし200度のオープンで約5時間、猪のバラ肉が柔らかくなるまで加熱し、プラスチックラーで冷却する。

テリーヌ

- ①根セロリ、チキンブイヨンとバターを鍋に入れ根セロリが柔らかくなるまで加熱し、プラスチックラーで冷却する。
- ②クッキングシートにベーコンを並べ、テリーヌ型に這わせる。
- ③煮込んだ猪のバラ肉と①の根セロリをテリーヌ型に合うようにカットし順番に詰めていく。(この時でたバラ肉のくずは付け合わせ②で使用するので取っておく)
- ④テリーヌ型の上からアルミホイルを被せ、140℃のオープンで20分加熱し上から重石をし、プラスチックラーで完全に冷却させたのち1人前約1.5cmの厚さでカットする。
- ⑤カットした断面をフライパンで香ばしく焼き上げ180℃のオープンで温めテリーヌの完成とする。

「ソース」

- ①猪のバラ肉を煮込んだ時の液体をシノワで濾し鍋に入れ液体に濃度がでてくるまで煮詰める。
- ②fondポを加えさらに煮詰める。(付け合わせ②でも使用するので1/4量を別に取っておく)
- ③バターを加え、塩と黒コショウで味を調節しソースの完成とする。(濃度次第でコンスターチを加え濃度を調節する)

付け合わせ①

- ①ニンジンと黄色ピーツを約0.7cmの厚さにカットし、鍋にバター、グラニュー糖、チキンブイヨンを加えそれぞれグラッセ状になるまで加熱する。
- ②材料表のショウガの1/3量をすりおろし、鍋にサラダ油を入れ香りがでるまで加熱し、玉ネギをみじん切りにしたものを加えしんなりするまで更に加熱をする。
- ③②に約0.3cm角に切った洋ナシを加え、透き通ってくるまで加熱をし白ワインビネガーを加え液体が無くなるまで加熱し洋ナシのチャツネとする。

- ④残りのショウガを少し厚めの千切りにし、一度湯通しする。水とグラニュー糖、湯通ししたショウガを鍋に入れキャラメリゼ状になるまで煮詰めていく。
- ⑤①をカリソン型のセルクルで抜き、黄色ピーツ、ニンジンの順で重ねる。
その上に洋ナシのチャツネを盛り込みトップに④をふんわりと飾り付け、付け合わせ①の完成とする。

付け合わせ②

- ①栗と牛乳を鍋にいれ栗が柔らかくなるまで加熱し分量の半分をペースト状にしよう半分は約0.5cm角にカットする。
- ②「テリーヌ」の③より猪のくずを細かくするようにほぐし①の栗と混ぜ合わせ、約5g程度の「ソース」を加え塩、黒コショウで味を整えファルスとする。
- ③エシャロットをアルミホイルに包み220℃のオープンで20分ローストし皮を剥く。身の部分を1枚ずつ剥し②のファルスを包むように詰める。
- ④「ソース」②よりパルメザンチーズを加え味を整え③全体を綺麗に覆うように流しかけて付け合わせ②の完成とする。

付け合わせ③

- ①分量表の(ピクルス液)の材料をすべて鍋にいれ煮立ちさせ火から外しスライスした赤玉ネギを加え常温でマリネしておく。
- ②クレソンを葉っぱの部分にそうじし①と合わせ塩、白コショウ、レモン汁、オリーブオイルで味付けをし付け合わせ③の完成とする。

キノコのピュレ

- ①鍋にバターとスライスしたシャンピニオンを加え加熱する。
- ②シャンピニオンから出てくる水分がなくなれば牛乳、生クリームを加えひと煮立ちさせミキサーで滑らかになるように攪拌する。
- ③塩で味を整え、シャンピニオンのピュレの完成とする。

盛り付け

- ①お皿にシャンピニオンのピュレを引き、180℃のオープンで温めたテリーヌ、付け合わせ①、②を盛り付ける。
付け合わせ③を盛り込み、最後に温めたソースを流し完成とし提供する。

紅葉に染まる猪鹿蝶 —筑前煮の再構築—

原健太郎

レシピのアピールポイント

日本の家庭の定番料理である筑前煮。筑前煮の鶏を猪と鹿に置き換えて別の形に再構築させた一皿です。筑前煮は地域によってがめ煮とも呼ばれ、入れる具材も少しずつ変わります。何より家庭それぞれの味があり、おばあちゃんの味、給食の味……誰もが思い出を持っていることでしょう。そんな筑前煮を要素に分解し意外な形で再構築してみせることで、食べ手にそれぞれの思い出を楽しんでもらえたらと思って作りました。この料理は作り手が作り込むのは7割、あとは食べ手が想像をふくらませることによって完成する料理と言えます。

花札の猪鹿蝶をモチーフにして「萩に猪」「紅葉に鹿」「牡丹に蝶」を表現しました。素揚げゴボウと球状のニンジンで萩、ニンジンの飾り切りで牡丹、レンコンの飾り切りと松葉ギンナンで蝶を作っています。ニンジンソースの鮮やかな紅とタケノコソースの黄で全体を包んで、色づく秋の情景にまとめました。

ジビエ料理の観点では、ジビエの魅力を広く食べ手に知ってもらいたいという思いから、鹿ロース、鹿スネ、猪ミンチの三種類を使いました。鹿肉は塩糀と実山椒で長時間煮込んでほろほろ崩れる滋味深い味になっています。一般的には鹿ロースが脂身が多く美味とされていますが、あえてスジの強い鹿スネも使い、部位の違いを楽しめるようにしています。鹿スネは長時間煮込むことでコラーゲンがぷりぷりになります。猪は臭みをまったく感じさせずふん

わり柔らかく仕上がるよう、玉ネギのすりおろし（プロテアーゼの酵素が肉を柔らかくする）と大和芋で生地を作っています。

加熱時間については、鹿肉は長時間煮込んでおり、猪肉は10分間以上蒸し焼きにしているため誰が調理しても基準を超える安全な調理にしました。

筑前煮の家庭料理という性格上、スーパーで手に入るようなありふれた材料しか使えないため、さまざまな日本料理の技術を駆使して野菜の美味しさを引き出しています。ゴボウは天日干しして旨みを凝縮させてから素揚げしています。ニンジンには250度のオーブンでローストして甘みを引き出して摺り流しにしています。牡丹ニンジンはニンジンでニンジンを煮ています。タケノコは冷凍させることで細胞壁を破壊し、なめらかな摺り流しにしています。蓮根饅頭は鍋で練って作るのが通常ですが、これだとアクが回って色と風味が落ちるため、本葛と出汁で延ばしてラップで包み空気を密閉した状態で蒸すことで品のある仕上がりになっています。酢蓮は最初に60度の温度で温めることでペクチンを硬化させてシャキシャキした食感を出しました。日本料理では、味は付けるものではなく迎えるものと言われます。醤油やみりんを使うと「美味しくなりすぎてしまう」ので、野菜の持ち味を迎えに行けるよう、野菜については塩、砂糖、酢、出汁のみで味を整えました。

社会貢献の観点では、汎用性を大切に考えました。（猪



と鹿を除けば）スーパーで手に入る材料しか使用していないため、日本中どここの地域でもそれぞれの産直市場で入手できるもので地産地消の形で構成できる料理にしました。猪肉はミンチを使っているため部位は問いません。鹿肉は長時間煮込みによる部位の食べ比べとすることで部位を問わない形にしました。もうひとつの方向性として、「猪鹿蝶をモチーフにした料理」というフレームワークを活用していただけたらと思っています。たとえばもっと簡単に考えて、煮込んだ猪肉と鹿肉、蝶々の形に切ったダイコ

ンとニンジンをうどんの上に乗せて「猪鹿蝶うどん」として、道の駅でご当地名物として提供してはいかがでしょうか。猪肉と鹿肉の需要を各地域で広げるには、単独の料理よりは各地域がそれぞれのやり方で料理展開できるようなフレームワークを提示することこそが大切で、猪鹿蝶のモチーフは応用性があるように思います。

材料（4人分）

《基本調味料》

水…1000ml
 本枯節…20 g
 羅臼昆布…10 g
 粗塩…100 g
 にがり…10 g

《鹿肉の有馬糍煮》

鹿ロース肉（ブロック）…100 g
 鹿スネ肉（ブロック）…100 g
 玉ネギ…50 g
 牛乳（漬込み用）…200ml
 塩糍（漬込み用）…大さじ1
 塩糍（煮込み用）…大さじ1
 実山椒…大さじ2
 みりん…大さじ2
 きび砂糖…大さじ2
 濃口醤油…大さじ1

《シイタケの猪つくね》

猪肉（ミンチ）…80 g
 牛乳（漬込み用）…200ml
 どんこシイタケ…4個
 玉ネギ…20 g
 ニンジン…20 g
 ショウガの絞り汁…小さじ1
 大和芋…10 g
 白味噌…10 g
 全卵…15 g
 きび砂糖…小さじ1
 みりん…大さじ1
 日本酒…200ml
 太白胡麻油…大さじ1
 片栗粉…5 g

《ニンジンの摺り流し》

金時ニンジン（雪下ニンジンやフルーツニンジンで代用可）…400 g
 出汁…300ml
 塩…5 g
 きび砂糖…大さじ1

《タケノコの摺り流し》

タケノコの水煮（市販品を使う場合は国産品）…200 g
 出汁…150ml
 塩…2.5 g
 きび砂糖…大さじ1

《ゴボウの素揚げ》

ゴボウ…100 g
 太白胡麻油塩…揚げるのに必要な量
 塩…1 g

《海老芋の白煮》

海老芋（里芋で代用可）…厚み1.5cm×4個
 米ぬか…大さじ1
 米のとぎ汁…300ml
 出汁…300ml
 塩…4 g
 きび砂糖…大さじ1

《牡丹ニンジン》

金時ニンジン（雪下ニンジンやフルーツニンジンで代用可）…厚み1cm×4個

《レンコン饅頭》

レンコン…80 g
 ギンナン…4個
 本葛…15 g
 出汁…大さじ2
 塩…1 g
 きび砂糖…小さじ1
 片栗粉…大さじ1
 太白胡麻油…揚げるのに必要な量

《酢蓮》

レンコン…厚み5mm×4個
 米酢（変色防止用）…大さじ1
 米酢（漬込み用）…大さじ4
 塩…小さじ1
 グラニュー糖…大さじ2
 鷹の爪…輪切りを3切

《あしらい》

ギンナン…8個
 塩…小さじ1
 絹サヤ…8枚
 塩…2 g
 ニンジン…直径5mmの球×24個
 もみじの葉…8枚
 松葉…4本
 ユズ…2cm四方



つくりかた

《基本調味料》

①濃いめの二番出汁を引く。羅臼昆布を水に入れ60度で1時間抽出する。95度まで温度を上げて本枯節を入れ弱火で10分間煮込む。はっきりした二番出汁を取りたいので鍋に蓋をして抽出する。以降ではこれを「出汁」として使う。
 ②粗塩とにがりを鍋に入れ、塩がさらさらになるまで弱火で水分を飛ばす。以降ではこれを「塩」として使う。にがりを加えることで旨味が加わる。

《鹿肉の有馬糍煮》

①鹿ロース肉と鹿スネ肉を一口大（約25g）に切る。
 ②鹿肉をすりこぎで叩いて繊維をほぐして、牛乳に6時間漬けることで臭みを抜いて柔らかくする。
 ③玉ネギをすりおろして塩糍と合わせ、鹿肉を12時間漬け込む。玉ネギのプロテアーゼの酵素を作用させて肉を柔らかくすることが狙いである。
 ④鹿肉を軽く洗って鍋に入れ、鹿肉が浸るくらいの水と、塩糍、実山椒、みりん、きび砂糖、濃口醤油を入れる。弱火で6時間やさしく煮込む。水が減ってきたら足す。そのあと常温で4時間置き味をなじませる。

《シイタケの猪つくね》

①猪肉のミンチを牛乳に6時間漬けることで臭みを抜いて柔らかくする。ざるに上げて牛乳を切る。
 ②玉ネギをすりおろす。ニンジンはみじん切りにしてレンジアップする。ショウガを絞る。大和芋をすりおろす。大和芋を加えることでふんわり感が出る。
 ③猪肉のミンチに白味噌を合わせて粘りが出るまでしっかり練ったあと、上記の材料と、全卵、きび砂糖を混ぜ合わせる。ふんわり感を出すため非常に柔らかい生地になっているので冷蔵庫で2時間冷やして固める。玉ネギのプロテアーゼの酵素が作用して猪肉が柔らかくなる。
 ④シイタケの軸を切り取り、裏側に片栗粉をたたいて、生地20gを塗る。
 ⑤フライパンに太白胡麻油を引き、生地を下側にしてシイタケを置き、こんがりした焼き色がつくまで中火で焼く（約3分）。ひっくり返して、シイタケにこんがりした焼き色がつくまで中火で焼く（約2分）。
 ⑥日本酒を入れてフライパンに蓋をして中火で10分間蒸し焼きにする。これで生地が蒸気を吸ってふっくらする。念のため芯温を計測して90度以上になっていることを確認する。
 ⑦最後にみりんを絡ませて照りを出す。

《ニンジンの摺り流し》

①金時ニンジンをアルミホイルに包んで、250度のオーブンで1時間加熱し甘みを引き出す。
 ②金時ニンジンを小さく切り、出汁と合わせてミキサーにかけてなめらかな摺り流しにする。
 ③鍋に移して弱火にかけ、塩ときび砂糖で味を整える。金時ニンジンの甘みをじゃましないよう、きび砂糖は角取り程度に加えるだけでよい。

《タケノコの摺り流し》

①生のタケノコが手に入る時期であれば生のタケノコを湯がいて水煮を作る。それ以外の時期で市販のタケノコの水煮を使う場合、（国産品であっても）保存のために酸化防止剤が入っておりこの酸味がじゃまになるため、タケノコを5mm角に切って、熱湯でゆでこぼす作業を2回行う。
 ②このままタケノコをミキサーにかけても繊維が残ってなめらかな仕上がりにならないので、いったん冷凍庫で凍らせて細胞壁を壊す。
 ③凍ったタケノコと出汁を鍋に入れて15分間弱火で煮る。
 ④ミキサーにかけてなめらかな摺り流しにする。
 ⑤鍋に移して弱火にかけ、塩ときび砂糖で味を整える。

《ゴボウの素揚げ》

①ゴボウをスライサーで薄く剥いて水に浸してアクを抜く。
 ②ゴボウをざるに並べて天日で12時間干す。水分が飛んでゴボウの旨みが

凝縮する。

③太白胡麻油を150度まで温めてチップスのようにぱりりとなるまで揚げる（約2分）。油を切って塩を振っておく。

《海老芋の白煮》

①海老芋は六方に剥いて面取りする。
 ②海老芋、米ぬか、米の研ぎ汁を鍋に入れ、沸騰しないくらいのごく弱火で20分間糠湯がきする。これで海老芋が白く仕上がる。
 ③海老芋、出汁、塩、きび砂糖を鍋に入れ、沸騰しないくらいのごく弱火で20分間ほどやさしく煮る。そのまま常温まで冷やして含ませる。

《牡丹ニンジン》

①金時ニンジンを牡丹の形に剥く。
 ②蒸し器で10分間蒸す。
 ③上記のニンジンの摺り流しの中に入れて弱火で10分間煮る。そのまま常温まで冷やして含ませる。ニンジンでニンジンを煮ることによって旨みを凝縮させる。

《レンコン饅頭》

①レンコンをすりおろす。
 ②ギンナンを剥く。フライパンにギンナン、水100ml、塩を入れ、強火で3分間蒸す。ギンナンは半分は切っておく。
 ③本葛を出汁で伸ばし、レンコン、ギンナン、塩、きび砂糖と合わせる。
 ④25gをラップに取って茶巾に絞って輪ゴムで止め、蒸気を立てた蒸し器に並べて中火で15分間蒸す。常温まで冷えたら形を丸く整えて冷蔵庫で冷やす。
 ⑤片栗粉をまぶして、太白胡麻油を160度まで温めて表面が固まるまで揚げる（約3分）。レンコン饅頭は鍋で練って作るのが通常だが、レンコンが空気に触れるとアクが回って色と風味が落ちてしまうため、ラップで密閉した状態で蒸す→揚げるの手順を取っている。

《酢蓮》

①60度の酢水でレンコンを15分間温める。飾り切りができる程度に柔らかくする以外に、レンコンのパクチン硬化させてシャキシャキの仕上がりにする狙いがある。
 ②レンコンを蝶々の形に剥く。
 ③酢水を95度まで温め、レンコンを弱火で5分間茹でる。
 ④米酢、塩、グラニュー糖、鷹の爪を合わせた甘酢に6時間漬けて味を含ませる。

《あしらい》

①ギンナンを剥く。フライパンにギンナン、水100ml、塩を入れ、強火で3分間蒸す。松葉を一本ずつに分けギンナンを挿す。
 ②水100mlに塩を入れて沸騰させ、絹さやを15秒間茹でる。氷水にさらして色止めする。
 ③ニンジンを5mmの球にくりぬく。海老芋を煮た出汁の残りに入れて5分間煮て柔らかくする。
 ④柚子は千切りにする。

《盛り付け》

①タケノコの摺り流しを大さじ3引く。次にその中央部に、ニンジンの摺り流しを大さじ3引く。ニンジンの方が比重が大きいので二重の同心円に広がる。
 ②「萩に猪」：素揚げゴボウと球状のニンジン置いて萩とする。その上にシイタケの猪つくねを置く。天に柚子をあしらう。
 ③「紅葉に鹿」：海老芋の上に、鹿ロースと鹿スネをひとつずつ置く。もみじの葉をあしらう。
 ④「牡丹に蝶」：牡丹ニンジンの上にレンコン饅頭を置く。レンコン饅頭に松葉ギンナンを挿して蝶々の触角とし、蝶々に切った酢蓮を置く。
 ⑤絹さやをあしらって緑を入れる。

おうちで食べたい
ジビエ料理部門レシピ

鹿の治部煮

辻太郎

三重県立相可高等学校・三重県

レシピのアピールポイント

鹿肉を固くしすぎないようにするために65°Cで15分の加熱を心がけました。なのでやわらかく仕上がった鹿肉に治部煮のたれをかけるので主食としてとてもいいものとなりました。

他の具材にも鹿の油の入った美味いたれをかけることでただ炊くだけでは得ることのできない料理となりました。

ジビエの問題と郷土料理の継承につなげることができるレシピです。



材料（4人分）

鹿肉（ロースまたはモモ）…160 g
生麩（紅葉）…40 g
すだれ麩…40 g
子芋…4個
ホウレンソウ…2株
ワサビ…適量
八方出汁…1500cc

《煮汁》

だし汁…500cc
砂糖…50 g
濃口醤油…70cc
水溶き片栗粉…適量

つくりかた

- ①子芋を六方むきにして八方出汁で炊く。
- ②すだれ麩と生麩を食べやすい大きさに切り、八方出汁で炊く。
- ③ホウレンソウは下処理して塩を加えた熱湯でゆでる。冷たい八方出汁に漬ける。
- ④鹿肉は8mm厚さに切る。小麦粉をつける。
- ⑤鍋に煮汁を合わせて火にかける。鍋の底に細かい泡がたってきたら（約65度）鹿肉を入れる。そのままの温度を保ち、15分火を通す。
- ⑥火が通れば鹿肉を取り出し、煮汁に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑦それぞれを温めて器に盛り付ける。⑥の煮汁をかけてワサビをのせる。



秋のもみじシチューふわふわスイートポテト乗せ

小田美緒

リーガロイヤルホテル広島レストランシャンボール・広島県

レシピのアピールポイント

鹿肉を赤ワインでしっかり煮込むことでジビエの臭みが苦手な人でも食べやすく、コク深い味付けにしました。また、煮込むとパサつきがちな鹿肉をスフレのふわふわとした食感でカバーしました。

タイムやローリエなどの香草類を入れると更に香りを立たせることができます。

秋が旬のサツマイモを鹿肉と合わせることで、季節感も感じることができます。また、鹿肉に多く含まれる鉄分の吸収を、サツマイモに含まれるビタミンCが促進してくれる働きもあります。

とろみのあるコク深い鹿肉シチューとふわふわしたほんのり甘いサツマイモスフレで、色々な食感とマリージュを楽しんでみてください！



鹿・洋食・主菜

材料（4人分）

《鹿肉のシチュー》

鹿モモ肉…250 g
 ニンジン…1/2本
 サツマイモ…1/3本
 玉ネギ…1ケ
 ニンニク…1片
 水…150cc
 デミグラスソース（缶）…300 g
 赤ワイン…200cc
 オリーブオイル…適量

《さつま芋のスフレ》

サツマイモ（シルクスweet）…250 g
 卵白…2個分
 牛乳…130cc
 薄力粉…40 g
 バター…20 g
 粉チーズ…40 g
 ベーキングパウダー…5 g
 塩…4 g
 パセリ…適量

つくりかた

《鹿肉のシチュー》

- ①ニンジン、サツマイモ、玉ネギを3cm角に切る。鹿モモ肉は野菜よりひとまわり大きく切り、両面に塩コショウ（分量外）で下味を付ける。
- ②鍋にオリーブオイルをしき、火は強めの中火で肉に焼き色をつける。
- ③肉を取り出し、同じ鍋に潰したニンニクとオリーブオイルを入れ、サツマイモ以外の野菜を炒める。
- ④肉を鍋に戻し、赤ワインを加え3分の1くらいの量まで煮詰める。
- ⑤水とデミグラスソースを加え、20分程度ぐつぐつするほどの火加減で煮込んだら、サツマイモを加える。
- ⑥更に15分程煮込み、塩やバター等で味を整える。
- ⑦肉が柔らかくなり、ソースにとろみが付いたら完成。

《サツマイモのスフレ》

- ①サツマイモは皮を剥き一口大に切り、水にさらす。
- ②耐熱皿に入れラップをし、600Wの電子レンジで5分温める。
- ③漉し器で漉す。
- ④鍋に分量のバターと牛乳、漉したサツマイモを入れ温めながら馴染ませる。
- ⑤ふるった薄力粉とベーキングパウダーを3回に分けて加える。
- ⑥粉チーズと塩を加える。
- ⑦卵白をツノが立つまでハンドミキサー等で泡立て、サツマイモのペーストに3回に分け加える。
- ⑧ココットにバター（分量外）をしっかりと塗り、冷蔵庫で冷やすのを3回繰り返し、人肌くらいまで粗熱をとった鹿肉のラゲールをココットの7割まで流し入れる。
- ⑨スフレ生地をココットすり切りいっぱいまで入れ、表面を平らにすり切る。
- ⑩200℃のオーブンで15分温める。串を刺して、スフレ生地がついて来なかったらOK。
- ⑪お好みでパセリを飾って完成。

※シチューを煮込んでいる間にスフレ生地作成に取りかかる。



鹿肉と飛騨産トマトのチーズ焼き

～キャンプ de ジビエ飯～

田中恵美

高山市役所 久々野支部・岐阜県

レシピのアピールポイント

「おうち=家族」の単位で考え、親と子が一緒に調理し食事をする中で、使われているジビエの命をいただくこと、農家の方の努力の結晶である農産品に思いをはせ「家庭で食育教育のできるメニュー」をキッチンだけでなく設備が整っていないキャンプ場でも作れるよう、なるべく調理器具が少なくなるような調理工程とすることで、「キャンプ」という家族イベントでもジビエを利用できる料理としました。また、鹿肉の下処理に使用したリンゴや塩糍は肉を柔らかくしてくれるため、小さなお子様にも食べやすいメニューにできたと思います。

使用してるトマトに含まれるリコピンは抗酸化作用があるとされ、油と共に摂取すると吸収がよくなるといわれています。また加熱することで細胞壁が破壊されさらに効率よく摂取することができます。なお、飾り付けに使用している生トマトのビタミンCによって鉄分やチーズに含まれるカルシウムの吸収を助けます。鹿肉に含まれるビタミンB2、ビタミンB6などは体内の代謝活動を助けますが、夏は汗とともに失われるため鹿肉で摂取すると夏バテ防止に役立つと考えます。

このメニューは、不足しがちな鉄分、カルシウムのほか必須ミネラルであるリン、カリウム、マグネシウム、鉄、

亜鉛が摂取できる内容になっています。

今回使用しているジビエは私の知人である地元猟師が経営するジビエ処理加工施設から購入しました。会話をする中で、ジビエ施設の建設から10年目でようやく軌道にのってきたとの話を聞き、これまで以上に協力していきたいと考えています。また使用しているカボチャ、リンゴ、ニンニクも地元道の駅に出荷された規格外品を使用しています。規格外品なので形も不揃いです。大きさも均一ではありませんが、地元の農家さんや地域のおじいちゃん、おばあちゃんが一生懸命に作ったもので、完熟で出荷されるので味も良く、我が家の食卓でもいつも利用しています。

一年のうち半年近くが冷涼な気候で4か月ほどは雪に閉ざされる飛騨高山ですが、東京都と同じ広さがあり、数年前まで高山市南部までしか目撃のなかった二ホンジカが、北部地域でも目撃されるようになるなど生息範囲の拡大がみられるようになり、これまで以上に鳥獣被害対策が求められるようになります。今は行政の立場で鳥獣被害対策にかかわっていますが、来年には飛騨高山に暮らす一猟師として、高山市南部にジビエ処理加工施設を建設し、狩猟者の育成やジビエの利活用など鳥獣被害対策の一助となれたらと考えています。



鹿・その他・主菜

材料（4人分）

鹿肉（ロースまたはモモ）…80 g
 飛騨産トマト（市販のトマトで代用可能・小さめのさいの目切り）…大玉半個
 玉ネギ（粗みじん）…30 g

《肉の調味液》

飛騨産リンゴ（すりおろし）
 （市販のリンゴで代用可能）…小さじ1
 塩糝…大さじ1
 豆板醤…少々
 飛騨産おろしニンニク
 （市販のおろしニンニクで代用可能）…少々
 アウトドアスパイス
 （有限会社黒瀬食鳥で販売黒瀬のスパイス）…少々
 クレイジーソルト（日本緑茶センターで販売）…適量
 油…適量

《巾着の材料》

油揚げ（小ぶりの長方形のものが良い）…4枚
 とろけるチーズ…適量

《飾り付け》

イタリアンパセリ（普通のパセリでもよい）…少々
 マイクロトマト
 （小さめのミニトマトでもよい）…6個

つくりかた

- ①鹿肉を小さめのさいの目切りにし、ジップロックに入れる。
- ②①と塩こうじ、すりおろしリンゴを入れ軽く揉み30分休ませる（暑い季節はクーラーBOX、涼しい季節は室温で）。
- ③トマトを鹿肉と同じくらいの大きさに切り、玉ネギを粗みじん切りにする。
- ④蓋つきスキレット（蓋つきフライパンでもよい）を用意し、油を引いて中火でおろしニンニク、豆板醤を香りがたつまで炒める。
- ⑤④に玉ネギを入れ半透明になるまで炒め、トマトを加えて中火～弱火の間の温度でトマトが煮崩れるくらいまで炒める。
- ⑥⑤のトマトが煮崩れたらスキレットの蓋に移しておく。
- ⑦スキレットを洗って油をひいておく。
- ⑧油揚げを半分に切り（巾着になるように片方だけ口ができるように切る）具材が入れやすいように中の白い部分をだまかに取り除く。取った白い部分はスキレットの蓋に移したトマトに混ぜておく。

- ⑨鹿肉を休ませ初めてから30分たったところでジップロックから取り出し⑦のスキレットに入れ中火で酒を回しかけながら5分程度炒める。この時にアウトドアスパイス、クレージーソルトを振っておく。炒める途中が出る水分はキッチンペーパーで取り除く。
- ⑩⑨の肉に火が通っていることを確認したら、弱火にして⑥のトマトを加えて水分が少なくなるまで炒め具材を作る。水分がなくなったら蓋へ移す。
- ⑪洗って薄く油を引いたスキレットの底に丸くカットしたクッキングシートを敷く。
- ⑫半分に切った油揚げの中に具材を8分目から9分目まで詰め、スキレットの中に並べ、それぞれにチーズをお好みで載せる。
- ⑬並べ終わったスキレットに蓋をして、弱火で15分加熱する。
- ⑭チーズが溶けたら器にのせ、イタリアンパセリとマイクロトマトを飾り付けて出来上がり。



鹿肉 / 猪と乾しいたけのおかず味噌

本多鈴美

大分レディースハンタークラブ・大分県

レシピのアピールポイント

ジビエが初めての人でも野獣くささがあまりなく、手軽に作れて、保存しやすい。そして、大分県で同じ森林産の乾しいたけ（うまみ茸）とコラボしてみました。

大分レディースハンタークラブは、狩猟の魅力発信や捕獲技術の向上を目的に大分県内の女性ハンターによって設立された任意団体です。



鹿猪・和食・主菜

材料（4人分）

《鹿肉と乾シイタケのおかず味噌》

鹿肉（粗め大き目さいの目切り）…100 g
乾シイタケ（スライス）…10 g
砂糖…50 g
味噌…100 g
麦焼酎…大さじ1
ショウガ（みじん切り）…1 かけ
油…適量
ニンニク（すりおろし）…1 片
醤油…大さじ2

《猪と乾シイタケのおかず味噌》

猪肉（粗めさいの目切り）…100 g
乾シイタケ（スライス）…10 g
黒砂糖…50 g
味噌…100 g
麦焼酎…大さじ1
ショウガ（みじん切り）…1 かけ
油…適量
すりごま…大さじ1

つくりかた

《鹿肉と乾シイタケのおかず味噌》

- ①フライパンに油を熱し、ショウガ、鹿肉を炒める。
- ②肉に火が通ったら、砂糖、焼酎を加えて混ぜ、水で戻してさいの目切りした乾シイタケを加える。
- ③味噌を加えて混ぜ、練り上げたのち、ニンニクと醤油を加えて、さっと混ぜて火を止める。

《猪と乾シイタケのおかず味噌》

- ①フライパンに油を熱し、ショウガ、猪肉を炒める。
- ②肉に火が通ったら、黒砂糖、焼酎を加えて混ぜ、水で戻してさいの目切りした乾シイタケを加える。
- ③味噌を加えて混ぜ、焦げる手前ぐらいまでしっかり練り上げ、火を止めて、すりごまを混ぜ入れる。



蝦夷鹿肉の北海道風ラビオリ 鹿とトマトのソース

鈴木 龍

北海道三笠高等学校・北海道

レシピのアピールポイント

今回私は、私の地元である北海道の食材を使用して北海道らしいラビオリを考案しました。このお料理が北海道の多くの方に愛され、広くジビエ料理が普及していくように地産地消を意識しながら考案しました。

蝦夷鹿バラ肉は圧力鍋を活用しているため中心温度が75℃1分間を確実に確保できる安全な加熱方法です。また、加熱の際に出る、蝦夷鹿の旨味が溶け出た鹿出汁をラビオリの具やソースに使用して蝦夷鹿の美味しさを存分に感じていただけるお料理に仕上げました。

栄養面では鹿肉に多く含まれるヘム鉄を効率的に吸収できるようにビタミンCが多く含まれるじゃがいもやトマトを使用しました。さらにじゃがいもはイモの中でもダントツでビタミンCを多く含み、強い甘み特徴のキタアカリを蒸して使用することで水溶性ビタミンであるビタミンCの流出を防ぎつつ、ねっとりとした食感にしました。

現在北海道では蝦夷鹿による農作物への被害が深刻化しています。そのため私は北海道でおいしい蝦夷鹿肉のお料理を普及させて蝦夷鹿肉の需要を増やし、消費拡大を進めることが大切だと考えました。そのために北海道の方々に親しまれやすいように北海道のお野菜や乳製品を蝦夷鹿肉と組み合わせました。また、今回使用しているジャガイモは水稲に続いて特に蝦夷鹿肉の被害を受けている作物です。そのようなジャガイモを使うことで生産者の方々に応援し、支援することにもつながると考えます。

私が今回考案した「蝦夷鹿肉の北海道風ラビオリ 鹿とトマトのソース」を作り食べることは北海道の蝦夷鹿肉の消費拡大や地産地消を促進する事につながり、ひいては北海道の豊富な農作物と豊かな自然を守ることにつながると考えます。



鹿・洋食・主食

材料（4人分）

蝦夷鹿バラ肉…120g
 白ワイン…50 g
 水…700cc
 モッツアレラチーズ…30 g
 ジャガイモ（キタアカリ、なければ男爵を使用）…60 g
 塩…1 g
 米粉餃子の皮（直径10cm程度）…12枚
 鹿出汁（作り方1の作業内でできたもの）…75cc

《ソース》

オリーブオイル…5 g
 ニンニク…5 g
 ホールトマト…150 g
 鹿出汁（作り方1の作業内でできたもの）…200cc
 白ワイン…30cc
 タイム（フレッシュ）…1枝（2g）
 ミニトマト…50 g
 イタリアンパセリ（フレッシュ）…5 g
 グラナ・パダーノパウダー
 （家庭では粉チーズで代用）…5 g

つくりかた

《ラビオリ》

- ①フライパンにオリーブオイルをひいて強火で鹿バラに両面焼き目をつける。圧力鍋に水、白ワイン、鹿バラ肉を入れて圧力がかかったら弱火で30分圧力をかける。その後、自然に圧力が抜けるまでおいておく。ゆで汁は鹿出汁として使用するの取しておく。
- ②①の鹿バラを粗めにほぐす。モッツアレラチーズは2mm角程度の粗いみじん切りにする。ジャガイモはそのまま蒸して皮をむいて裏ごしする。
- ③ほぐした鹿バラ肉、モッツアレラチーズ、ジャガイモ、塩、①で取った鹿出汁を合わせる。軽く混ぜ合わせて具にする。
- ④餃子の皮に③の具を10g載せてカペレットィの形に成形する。これを12個作る。（1人前3個）

《ソース》

- ①ミニトマトは湯剥きして2mm程度の角切りにする。にんにくはアッシェする。
- ②ラビオリの①で使ったフライパンにオリーブオイルとアッシェしたニンニクを加える。弱火にかける。ニンニクからフツフツと泡が立って香りがしてきたら白ワインとホールトマト、ラビオリで取った鹿出汁を加えて煮詰める。
- ③色が少しオレンジっぽくなり、1/3程度の量になるまで煮詰める。
- ④仕上げにミニトマトとタイムを加える。ミニトマトに軽く火が通ってタイムの香りが立ったらタイムを取り出して滑らかになるまでミキサーにかける。

《組み立て》

- ①ラビオリを1%の塩水で1分間ゆでる。
- ②ソースはフライパンで温めておく。茹で上がったラビオリをソースに落として数回あおり、ソースを絡める。
- ③皿に盛り、仕上げにグラナ・パダーノパウダーとアッシェしたイタリアンパセリを散らして完成。



シカイモイモキャンディ春巻き

守屋真衣

いかしの舎・岡山県

レシピのアピールポイント

令和3年度の野生鳥獣による森林被害の7割を鹿が占めています。

近年では、成林したヒノキ等の樹皮の被害も目立つようになっており、被害によって鹿の口の届く高さの枝葉や下層植生がほとんど消失している場合があります。このような場所は、土壌の流出等による被害へ影響を与える恐れもあり、深刻な状況になっているとの報告もあります。

そんな「害獣」として見られている鹿の印象を変えるようなレシピを作りたい！ 家族団欒の食卓の真ん中に鹿肉があり、3世代が美味しく愉しく食べるレシピを作りたい！ そんな想いでレシピを考案しました。

鹿肉は、とても脂肪が少ない赤身肉です。豚肉や牛肉に比べてカロリーが約3分の1、脂肪は15分の1程度と非常にヘルシーであり、タンパク質は牛肉の約1.7倍、豚肉の約1.3倍と高タンパクです。また、青魚に多く含まれているDHAも含まれています。その他アミノ酸やミネラルバランスに優れており、鉄分が豊富など魅力的なお肉です。

その鹿肉に、カリウム、ビタミンCが豊富なジャガイモ、食物繊維が豊富な里芋と合わせることで、鹿肉の鉄分の吸収を促進させ、免疫カアップ、疲労回復など食材の持つ力の相乗効果が期待できます。

そして一番のポイントは、お肉の香りを存分に愉しむために、スパイスとハーブを活用している点です。食肉処理場で処理された鹿肉、猪肉は、基本的に嫌な匂いはしません。しかし、牛肉、豚肉、鶏肉それぞれに特有の肉の香りがあるように、鹿肉特有の香りがあります。私は鹿肉の香りを、草原の中にある鉄棒のような香りだと感じており、そこにブラウンマスタードシードの香ばしいナッツのような香りと、フレッシュハーブのディールとパセリも組み合わせ、深く香ばしい香りとフレッシュに弾けるような香りが食べることに口の中で愉しめるようにしました。

また、ジャガイモと里芋を合わせたポテトサラダは、程よいねっとり感で全ての香りを包み込む役割をしています。

春巻きの形をキャンディ型にすることによって、両端のサクサクとした食感と具材のあるねっとりしながらもしっかりとお肉を感じる二つの食感を愉しむことができ、かわいらしい形は、食卓に彩りをそえます。

見て楽しい、食べて美味しい。みんなを笑顔にする想いをこの一皿に込めました。



鹿・その他・主菜

材料（4人分）

《ジャガイモ、里芋ポテトサラダ》

ジャガイモ…150 g
 里芋…150 g
 塩…適量
 砂糖…少々
 マヨネーズ…大さじ2
 ディル…3 g
 パセリ…3 g

《鹿肉サイコロステーキ》

鹿モモ肉（今回は内モモブロック肉を使用）…200 g
 玉ネギ…1/2 個（100 g）
 ブラウンマスタードシード…大さじ1
 オリーブオイル…大さじ3
 塩…適量
 ブラックペッパー…適量
 コンソメ…5 g
 春巻きの皮…10 枚
 タコ糸…適量

《付け合わせ》

ベビーリーフ…100 g
 レモン…1 玉
 ミニトマト…6 個

つくりかた

《ジャガイモ 里芋ポテトサラダ》

- ①ジャガイモ、里芋の皮をむき、ゆでやすい大きさにカットする。
- ②ヒタヒタのお水に塩を入れてジャガイモ、里芋をゆでる。
- ③竹串がスツと刺さるくらい煮えたら湯ぎりし、中火で1分ほど加熱しながら水分を飛ばしつつ潰していく。
- ④火を止めたら、さらに細かく潰す。
途中で砂糖、マヨネーズを加えて、さらに潰して滑らかにしていく。
- ⑤粗熱が取れたら、みじん切りにしたディル、パセリを加えて混ぜる。
→鹿肉ポテトサラダ工程へ

《鹿肉サイコロステーキ》

- ①鹿肉を5mm～1cm程度の大きさにカットする。
- ②玉ネギをみじん切りにする。
- ③冷たいフライパンに、オリーブオイル、ブラウンマスタードシードを入れて、弱火～中火で加熱しながら油に香りを移す
※ブラウンマスタードシードが弾けてくるのが目安
- ④③に玉ネギを投入し、色付いてきたら塩をいれ、さらに艶色になるまで炒める。
- ⑤玉ネギが炒まったら、鹿肉を投入し、ブラックペッパー、コンソメも投入し、しつかり火を通す。

《鹿肉ポテトサラダ》

- ①焼き上がった鹿肉の粗熱が取れたら、ジャガイモ 里芋ポテトサラダに加えてしつかり混ぜて、鹿肉ポテトサラダ完成。

《キャンディ春巻き》

- ①春巻きの皮、タコ糸を用意する。
- ②春巻きの皮を1/4カットする。
- ③1/4カットした春巻きの皮の真ん中に、鹿肉ポテトサラダを15g程度入れて、筒状に巻く。
- ④両端をタコ糸で縛り、キャンディのような形にする。
- ⑤出来上がったキャンディ春巻きを180度に熱しておいた油に投入する きつね色になるまで上下を返しながら揚げ、しつかり油を切って取り出す。
- ⑥タコ糸を爪楊枝などを使って解いていく。

《付け合わせ》

- ①ベビーリーフは洗って、しつかり水気を切っておく。
- ②レモンをカットする。
- ③ミニトマトを1/2カットする。

《盛り付け》

- ①キャンディ春巻き、ベビーリーフ、レモン、トマトを盛り付けて完成。



