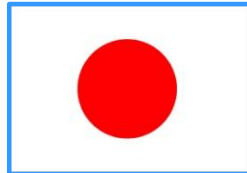
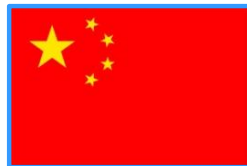




アジアのジビエ料理

《 猪肉・鹿肉 料理集 》



まえがき

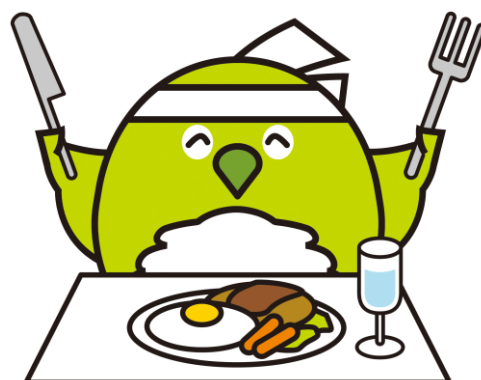
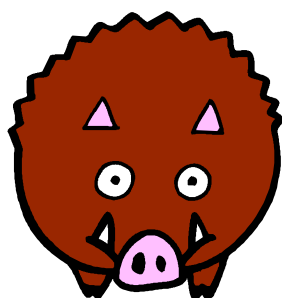
このレシピ集は、2011年11月に別府大学で開催された「食の国際円卓会議とアジアのジビエ料理」において、別府大学短期大学部の学生や留学生が創作・調理したジビエ料理を掲載したものです。

別府大学短期大学部 食物栄養学科学科長 立松洋子教授をはじめとする先生方の監修のもと、大分県東部保健所が作成しました。

猪肉や鹿肉を用いてアレンジした、スリランカ、ベトナム、中国、日本のアジア4カ国の料理が目白押しです。巻末には、シシ肉・シカ肉を購入できる店舗の一覧を掲載していますので、ぜひ一度、ご家庭でジビエ料理にチャレンジしてみてください。

また、巻頭には食肉による食中毒やその予防法、獣肉の衛生確保に関する資料を掲載しています。ご家庭での調理の前にご一読いただき、参考にしていただければ幸いです。

大分県東部保健所




レシピ 目次

【ジビエ料理に挑戦する前に、お肉について学びましょう！】


p4 ① お肉の生食は危険です！（お肉の基礎知識）


p5 ② 家庭で出来る食中毒予防法


p6 ③ シシ肉・シカ肉衛生管理マニュアルについて


p7  スリランカ猪カレー／スリランカ鹿カレー


p8  THIT LON XAO（ティ ロン サー）
ー猪肉と野菜のベトナム風炒め物ー


p9  猪と山芋のあんかけ肉団子

p10  猪とじゃがいもの煮こみ


p11  ホンメンいのしし ー猪肉と野菜の中華炒めー


p12  和風 猪肉の角煮バーガー


p13  和風 猪肉ハムと米粉パンのサンドウィッチ


p14  猪肉のショウガご飯

p15  鹿肉のさつま汁

p16  猪肉のレンコンとナスのはさみ揚げ

p17  猪肉と鹿肉の天ぷら

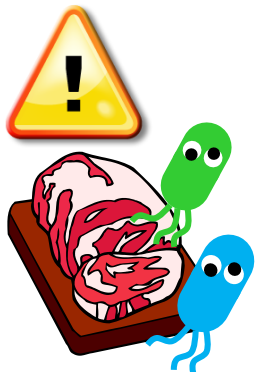
p18  猪肉・鹿肉の和え物

p19  猪肉・鹿肉の水炊き



裏表紙 【 シシ肉・シカ肉取り扱い店一覧 】

お肉の生食は大変危険です！



- 新鮮な肉だから大丈夫！って思っていないませんか？
とんでもありません！新鮮でも食中毒の危険があります！
- 生肉や生レバーは、O157やカンピロバクターといった食中毒菌に汚染されているおそれがあります。

いつ感染しても、おかしくない！

- ごく少量の菌量(100個程度)でも発症！
＝ 新鮮なお肉でも、菌が付いていれば食中毒の危険があります。
- 一年中を通して発生！季節は関係ありません。

こんな症状が！！～重症化する場合も～

- O157(腸管出血性大腸菌) の症状
多くの場合、3～8日の長い潜伏期間の後、強い腹痛や下痢を発症し、血便となることもあります。さらに、HUS(溶血性尿毒症症候群)や脳症を発症することもあり、重症化すると死亡する場合があります。

- カンピロバクター の症状
食後から発症まで2～5日と潜伏期間が長く、主に腹痛、下痢、発熱等症状があらわれます。後遺症でギラン・バレー症候群(運動神経障害、感覚麻痺、筋力低下)になることもあります。

※ 特に小児や高齢者は重症化する可能性が高くなります。

このほかに、鹿刺しのE型肝炎ウイルスによる食中毒も報告されています！
野生獣肉もしっかり加熱して食べましょう！

お肉 による 食中毒 に気をつけましょう！！

家庭で出来る 食中毒予防法



食中毒予防 の 3原則

- ① 菌をつけない(清潔)
- ② 菌を増やさない(迅速・冷却)
- ③ 菌を殺す(加熱・殺菌)

◆ お肉は しっかり **加熱** !

中心部が**75°C1分間** 以上加熱されるようにしましょう。

※ お肉の生食は避けましょう!

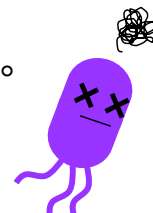


◆ 手、調理器具の **洗浄** ・ **消毒** をしっかり!

お肉を触った手やまな板・包丁には、お肉にいる細菌が付着します。

お肉に触れた手や器具類はしっかり**洗浄・消毒**しましょう。

また、器具類は肉用、野菜用などを**使い分け**ましょう。



1

洗浄

洗剤や**石けん液**で
汚れをしっかりと落とす

※ 汚れがついたままでは殺菌の効果が十分に
出ません!

手洗いが基本!



2

消毒

【熱湯】

沸騰したお湯で

※給湯器のお湯では温度が低い

【薬剤】

アルコール

※ **水分を拭き取ってから使用**
濃度が下がると効果が出ない

次亜塩素酸ナトリウム



安全・安心な

シシ肉・シカ肉がお店に並ぶまで



大分県では

大分県シシ肉シカ肉衛生管理マニュアル

に基づき処理・販売されます



イノシシやニホンジカの肉を食肉として利用する場合の衛生的な取扱いを定めたマニュアルで、野生獣肉に起因する衛生上の危害の発生を防止し、県民の健康保護を図ることを目的に作成されました。

◆ 狩猟から食卓まで、全ての段階で衛生管理

狩猟 → 解体・加工処理 → 販売 → 飲食店や家庭での調理

◎ 各段階について、衛生管理の方法を規定



◆ 流通表示番号によるトレーサビリティ

狩猟時・処理時に管理表を作成、記録として保管

→ お肉に表示されている
流通表示番号により、
いつどこで捕獲され、
処理されたのか分かります

大分県産イノシシ焼き肉用(肩)

大分安全安心食肉(株)別府店

大分県別府市大字鶴見字下田井14-1

電話 0977-67-2513

消費期限 11.12.31 加工年月日 11.12.29

保存方法 4℃以下 正味量 150g

100g当たり400円 価格 600円

流通表示番号 ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

「食肉は十分加熱して食べましょう。」

◎ マニュアルの詳細については、下記のホームページを参照してください。

大分県ホームページ内 食の安全・安心のひろば

(URL) <http://www.pref.oita.jp/site/suishin/sisisika.html>

◆ スリランカ猪カレー／スリランカ鹿カレー



スリランカ料理

【材料】(4人前)

- 猪肉(または鹿肉) … 300g
- じゃがいも … 2個
- ニンジン … 1本
- タマネギ … 1玉
- パプリカ … 1/2個
- ピーマン … 3個
- ほうれん草 … 1袋
- しょうが … 1/4個
- 水(お湯) … 1ℓ
- ココナッツミルクの粉 … 大さじ5
- 油 … 適量
- 醤油 … 小さじ1
- カレー粉(肉用) … 小さじ1
- カレー粉(普通用) … 小さじ2
- ターメリック … 小さじ1
- チリパウダー … 小さじ2
- 塩 … 小さじ1
- 米 … 400g

【作り方】

- ① じゃがいもは2cm角に切り、にんじん、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、しょうがは薄切りにし、ほうれん草は長さ5cmに切っておく。
- ② お湯1ℓで、ココナッツミルクの粉を溶かす。
- ③ 鍋に油を入れて、2cm角に切った肉を炒める。次に、しょうが、タマネギ、じゃがいもを加えて炒め、鍋にフタをして煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、②のココナッツミルク、醤油、カレー粉、スパイスとニンジンを加える。さらに、パプリカ、ピーマンを加えて煮る。
- ⑤ ニンジンがやわらかくなったら、ほうれん草を加え、しばらく煮て完成。



◆ THIT LON XAO (ティ ロン サー) ー猪肉と野菜のベトナム風炒め物ー



ベトナム料理

【材料】(4人前)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ● 猪肉…………… 200g | ● 油…………… 小さじ2 |
| ● パプリカ…………… 1/2 個 | ● オイスターソース …… 大さじ1 |
| ● ピーマン…………… 2 個 | ● 塩…………… 小さじ1/2 |
| ● タマネギ…………… 1 玉 | ● こしょう…………… 適量 |
| ● 白ネギ…………… 1/2 本 | ● 醤油…………… 小さじ2 |
| ● セロリ…………… 1 本 | |
| ● トマト…………… 1 玉 | |
| ● にんにく…………… 1 片 | |

【作り方】

- ① 猪肉を薄切りにする。肉を柔らかくし、臭いを消すためにこしょうを振りかけ、オイスターソースに15分程度漬けておく。
- ② 肉を漬けている間に、パプリカ、ピーマン、タマネギ、白ネギ、セロリは薄切りにし、トマトはくし切りにして食べやすい大きさに切っておく。ニンニクはスライスする。
- ③ 鍋を火にかけて、十分に熱されるまで待ち、スライスしたニンニクを炒める。そこに、トマト、タマネギ、セロリを次々に加えて炒める。塩、こしょう、醤油で味付けし、ほどよく火が通ったら、一旦、皿に出す。
- ④ 新しい鍋を火にかけて、漬けていた猪肉を炒める。
- ⑤ 先に炒めていた野菜と肉を合わせて再度炒め、盛り付けて完成。



◆ 猪と山芋のあんかけ肉団子



中華料理

【材料】(4人前)

(肉団子)

- 猪肉…………… 150g
- 山芋…………… 20g
- こねぎ…………… 10g
- ショウガ…………… 1片
- 薄力粉…………… 20g 程度
- 揚げ油…………… 1ℓ

(あん)

- 油…………… 小さじ2
- 醤油…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 10g
- 水…………… 50ml
- 味の素…………… 小さじ1/4
- 塩…………… 小さじ1/4
- 片栗粉…………… 小さじ1

【作り方】

(肉団子)

- ① 猪肉を包丁でひき肉にする。
- ② 猪ひき肉とすりおろした山芋を加え、均一になるまでよく混ぜる。
- ③ ②に小麦粉を加え、よく混ぜる。均一になったら小口切りにしたこねぎとすりおろしたショウガを加え、さらによく混ぜる。
- ④ 揚げ油を170℃に熱し、③をスプーンですくって、熱した油に落とし、色がきつね色に変わるまで揚げる。

(あん)

- ⑤ 鍋に油をしき温める。醤油、砂糖、水、味の素を順に加えて煮立たせる。
- ⑥ ④に③で揚げた肉団子を入れて、15分程度煮る。
- ⑦ 塩で味を調節し、水で溶いた片栗粉を加え、とろみを付ける。
- ⑧ 盛り付けて、こねぎを散らし完成。



◆ 猪とじゃがいもの煮こみ



中華料理

【材料】(4人前)

- 猪肉…………… 300g
- 酒…………… 大さじ3
- 油…………… 小さじ1
- じゃがいも…………… 2個
- にんにく…………… 1片
- ショウガ…………… 1片
- ネギ…………… 10g
- みりん…………… 大さじ3
- 醤油…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/2
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- 酒…………… 大さじ1
- 片栗粉…………… 小さじ2

【作り方】

- ① 猪肉を一口大の食べやすい大きさに切り、10分間酒に漬けておく。
- ② ①を酒から取り出し、みじん切りにしたニンニクとショウガを加え、油で炒める。
- ③ ②に醤油、塩、砂糖、酒を加え、中火で煮こむ。
- ④ じゃがいもを2cm角に切り、別の鍋でやわらかくなるまで茹でる。
- ⑤ ③と④を合わせ、さらに煮詰める。水で溶いた片栗粉を加え、とろみを付ける。
- ⑥ 刻んだネギを散らして完成。



◆ ホンメンいのしし ー猪肉と野菜の中華炒めー



レシピ

【材料】(4人前)

- 猪肉…………… 300g
- パプリカ…………… 2個
- ピーマン…………… 2個
- ネギ…………… 1本
- 干ししいたけ…………… 3個
- しょうが…………… 1片
- にんにく…………… 1片
- 酒…………… 大さじ1
- 味の素…………… 小さじ1/2
- 塩…………… 小さじ1/2
- 醤油…………… 小さじ1
- コショウ…………… 小さじ1/4
- ごま油…………… 小さじ2

【作り方】

- ① 猪肉は一口大に切り、パプリカ、ピーマン、ネギ、水で戻した干ししいたけを薄切りにしておく。
- ② 鍋に水を1L入れて火にかけ、水が沸かないうちに猪肉を入れ、しばらく煮て、沸騰する前に猪肉を取り出す。
- ③ フライパンを用意し、ごま油、みじん切りにしたにんにくとしょうが、②の猪肉を順番に入れしばらく炒めて、酒、味の素、醤油を加える。
- ④ ③に水400mlを加え、フタをして、弱火で20分ほど煮る。
- ⑤ 汁気が無くなったら、ピーマン、ネギ、しいたけを加え、もう一度炒める。



◆ 猪肉の角煮バーガー

和風

レシピ

和風アレンジ料理

【材料】（4人前）

（猪肉の角煮）

- 猪肉…………… 100g
- ショウガ…………… 10g
- 酒…………… 30ml
- しょうゆ…………… 10g
- みりん…………… 10g

お好みの野菜

（クレソン、トマトなど）

（皮A）

- 小麦粉（薄力粉）…………… 65g
- 米粉…………… 35g
- サラダ油…………… 10ml
- 砂糖…………… 10g
- ドライイースト…………… 3g
- 水…………… 45ml

（皮B）

- 小麦粉（薄力粉）…………… 65g
- 米粉…………… 35g
- 砂糖…………… 10g
- ベーキングパウダー…………… 3g
- 水…………… 50ml

【作り方】

- ① 猪肉をかたまりのまま鍋に入れ、水1L、酒、しょうがの薄切りを加え1時間程度煮る。
- ② 柔らかくなったら、しょうゆとみりんを加え煮る。厚さ1.5cmに切っておく。
- ③ Aの小麦粉、ドライイースト、砂糖をよく混ぜ、水と油を加えて捏ねる。
- ④ 37℃で30～40分（生地が2倍の大きさになるまで）発酵させる。
- ⑤ Bの小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖をよく混ぜ、水を加えて捏ねる。
- ⑥ 15分ほどおく。
- ⑦ Aの生地とBの生地を合わせてよく混ぜる。
- ⑧ 1個50gにし、1cmの厚さになるまで丸く伸ばす。半分に折りたたみ、折り目にクッキングシートをはさんでおく。
- ⑨ 蒸し器にお湯をはり、沸騰させておく。
- ⑩ 蒸し器に⑧を並べ、火を止めた状態で10分ほど蒸らす（二次発酵）。
- ⑪ 蒸し器を火にかけ20分蒸らす。
- ⑫ 蒸しあがったら、猪肉や好みの野菜をはさむ。



◆ 猪肉ハムと米粉パンのサンドウィッチ

【材料】（4人前）

（猪肉ハム）

- 猪肉…………… 80g
- しょうが…………… 10g
- 酒…………… 30g

（米粉パン）

- 米粉（グルテン入り） …… 150g
- バター…………… 10g
- ドライイースト…………… 3g
- 塩…………… 3g
- 砂糖…………… 10g
- 水…………… 60～70ml

お好みの野菜（レタス、きゅうり、とまとなど）

【作り方】

- ① 猪肉を鍋に入れ、水1L、酒、ショウガの薄切りを加え1時間程度煮る。
- ② 柔らかくなった猪肉を冷蔵庫で冷やす。冷やしたものを薄切りにする。
- ③ 小麦粉、砂糖、塩、ドライイースト、水を混ぜ少し捏ねる。
- ④ レンジなどで軽く溶かしたバターを③に加えてよく捏ねる。
- ⑤ ④を37℃で30～40分発酵させる（生地が2倍の大きさになるまで）。
- ⑥ ガス抜きをし、分割、形成を行った後、再び37℃で15分ほど発酵させる。
- ⑦ オーブンを180℃で予熱しておき、⑥の生地を18分ほど焼く。
- ⑧ 薄く切ったパンに、猪肉ハムやお好みの野菜をはさむ。



◆ 猪肉のショウガご飯



日本料理

【材料】(4人前)

- 米…………… 2カップ
- だし汁…………… 2カップ
- 猪肉…………… 200g
- 酒…………… 50 ml
- ショウガ…………… 10g
- 砂糖…………… 15g
- 醤油…………… 15 ml
- 新ショウガ…………… 60g
- ニンジン…………… 50g
- さつまいも…………… 150g

【作り方】

- ① 米は洗って水気を切り、炊飯釜に入れてだし汁を加え、30分おく。
- ② 猪肉を水 1L、酒、ショウガの薄切りを加えて、沸騰したらアクをとり、1時間煮る。水分が少なくなり、猪肉が柔らかくなったら砂糖を加え、さらに醤油を入れる。
- ③ 新ショウガ、ニンジンを細切り、さつまいもを 1cm 角に切る。
- ④ ①に③を加えて炊飯する。
- ⑤ ②の猪肉を細長く切り、煮汁とともに混ぜ合わせて器に盛りつける。



◆ 鹿肉のさつま汁



日本料理

【材料】(4人前)

- 鹿肉…………… 150g
- 油…………… 小さじ2
- 酒…………… 小さじ2
- だし汁…………… 600ml
- 里芋…………… 100g
- 大根…………… 65g
- ニンジン…………… 35g
- ゴボウ…………… 35g
- 青ネギ…………… 35g
- 味噌…………… 50g
- おろしショウガ(または粉山椒) 適量

【作り方】

- ① 里芋は厚さ1cmの輪切り、大根とニンジンは厚さ0.5cmのいちよう切り、青ネギは1cmの筒切りにする。ゴボウは皮をこそげて洗い、0.5cmの斜め切りにして水につけ、あくを抜く。
- ② 鍋に青ネギ以外の野菜とだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら半量の味噌を加えて20分間煮る。
- ③ 材料が柔らかくなったら残りの味噌とネギを加えて、煮立ったら火を止める。
- ④ 鹿肉を油で炒めて酒を加え、③の汁に加える。
- ⑤ 椀に盛り、おろしショウガ、粉山椒などのどれかを加える。



◆ 猪肉のレンコンとナスのはさみ揚げ



日本料理

【材料】(4人前)

- | | |
|------------------|--------------------|
| ● レンコン…………… 150g | (衣用) |
| ● ナス…………… 150g | ● 卵…………… 1個 |
| ● 猪肉…………… 150g | ● 小麦粉…………… カップ 1/2 |
| ● 豚ひき肉…………… 50g | ● パン粉…………… カップ 1 |
| ● 長ネギ…………… 40g | |
| ● 片栗粉…………… 大さじ 1 | |
| ● 卵…………… 1個 | |
| ● 醤油…………… 小さじ 2 | |
| ● コショウ…………… 少々 | |
| ● 酢醤油…………… 適量 | |

【作り方】

- ① 猪肉を包丁でひき肉にする。
- ② 豚ひき肉、豚ひき肉、みじん切りにした長ネギ、片栗粉、溶き卵、醤油、コショウを入れてよく捏ねる。
- ③ レンコンとナスを洗い、1cmの輪切りにする。
- ④ レンコンは酢水につけておく。ナスは水につけておく。
- ⑤ レンコンとナスの水気をふき、小麦粉をまぶし、レンコンとレンコン、またはナスとナスの間に②を入れ、押さえつける。
- ⑥ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、揚げ油を170℃に熱し、揚げる。
- ⑦ お好みで酢醤油をつける。



◆ 猪肉と鹿肉の天ぷら



日本料理

【材料】(4人前)

- 猪肉…………… 150g
- 鹿肉…………… 150g
- ショウガ…………… 10g
- 酒…………… 30 ml
- 薄力粉…………… 100g
- コーンスターチ…………… 100g
- ベーキングパウダー…………… 1.5g
- 冷たい水…………… 165ml
- 冷たいビール…………… 35ml
- 油…………… 1ℓ
- ゆかりまたは青のり…………… 適量

【作り方】

- ① 猪肉と鹿肉を幅 2cm、厚さ 0.3cm、長さ 5cm 程度の大きさに切る。
- ② ショウガの細切りと酒を加え、冷蔵庫に 1 時間程度入れておく。
- ③ ボールに薄力粉、コーンスターチ、ベーキングパウダーを入れてよく混ぜる。
(ゆかり、または青のりを入れる)
- ④ 冷たい水、冷たいビールを入れ切るように混ぜる。
- ⑤ ②を④の中に入れ、揚げ油を 170℃に熱し、揚げる(薄いのですぐできる)。



◆ 猪肉（鹿肉）の和え物



日本料理

【材料】（4人前）

- 猪肉（鹿肉）…………… 100g
- 酒…………… 30ml
- ショウガ…………… 10g
- 長ネギ…………… 10g
- 赤パプリカ…………… 10g
- 酢味噌、ゆずこしょう、わさびマヨネーズなど

【作り方】

- ① 猪肉（鹿肉）を大きめの二口大に切る。水 1L に酒、ショウガの薄切りをいれ、1時間程度煮る。
- ② 柔らかくなった猪肉（鹿肉）を冷蔵庫で冷やす。冷やしたものを薄切りにし、長ネギと赤パプリカの細切りを加える。
- ③ 酢味噌、ゆずこしょうまたはわさびマヨネーズなど、お好みの調味料で味を付ける。



◆ 猪肉（鹿肉）の水炊き



日本料理

【材料】（4人前）

- 猪肉（鹿肉）…………… 350g
- 酒…………… 50ml
- ショウガ…………… 30g
- 白菜…………… 150g
- 大根…………… 100g
- だし汁…………… 500ml
- 酢醤油、ゆずこしょうなど

【作り方】

- ① 猪肉（鹿肉）を大きめの二口大に切る。水 2L に酒、ショウガの薄切りをいれ、1 時間程度煮る。
- ② 土鍋にだし汁、白菜、大根などお好みの野菜を加え、さらに柔らかくなった猪肉（鹿肉）を加えて煮る。酢醤油やゆずこしょうなどを添える。



シシ肉・シカ肉取り扱い店舗一覧

店舗名	所在地	電話番号
山香アグリ	杵築市山香町大字内河野3171	0977-75-0367
山香ショッピングセンター 神田楽市	杵築市山香町内河野2543-1	0977-75-1188
杵築市ふるさと産業館	杵築市大字杵築665-172	0978-62-2000
里の駅 かなわ	別府市鉄輪北中1組	0977-66-1233
くにさきジビエ料理研究会	国東市国見町櫛来212-20	0978-82-0024
大分空港2階「旅人」	国東市安岐町下原13	0978-67-1175
燻家	由布市湯布院町川西240-5	0977-85-5086
JAおおいたオアシス耶馬山国店	中津市山国町宇曾1497-1	0979-62-3138
猪鹿(ちよろく)	中津市耶馬溪町柿坂746-1	0979-54-2552
耶馬溪町農林水産物等直売所旬菜館	中津市耶馬溪町大島2221-1	0979-54-3555
道の駅 やよい	佐伯市弥生上小倉898-1	0972-46-5951
うめりあ	佐伯市宇目南田原2513-5	0972-54-3680
(有)みやもと	佐伯市宇目千束2127-2	0972-52-1209
仙人田茶屋	宇佐市安心院町東椎屋	0978-34-2525
小の岩の庄	宇佐市安心院町戸方7-1	0978-34-2224
野畑商店	宇佐市院内町上恵良780	0978-42-5036
道の駅 いんない	宇佐市院内町副1381-2	0978-42-5539
肉の時代屋	豊後大野市三重町秋葉1441-1	0974-22-6688
九重夢大吊橋天空館	九重町田野1208	0973-79-3305
旦原食肉処理	九重町田野102	0973-79-3431

※ 事前に電話にてお問い合わせいただくことをおすすめします。

【作成】 大分県東部保健所

【監修】 別府大学短期大学
食物栄養学科 学科長 立松洋子 教授

【協力】 大分県東部振興局

【連絡先】

大分県東部保健所 衛生課 食品衛生・薬事班 (電話)0977-67-2513

※ ホームページからもダウンロードできます

(URL) <http://www.pref.oita.jp/site/tobuhc/jibier-recipe.html>

