

# 手軽に簡単！おうちでジビエ



- ① ビール煮（イノシシ肉ブロック）
- ② ピッツア（シカ肉ミンチ）
- ③ ラグー・パスタ（シカ肉ミンチ）
- ④ ロースト（シカ・イノシシ肉ブロック）
- ⑤ 透明スープ（シカ肉）
- ⑥ ハム風（シカ・イノシシ肉ブロック）

## ジビエとは

ジビエとは、フランス語で「狩猟で得た天然の野生鳥獣の食肉」を意味する言葉です。日本でもイノシシ肉を「ぼたん」シカ肉を「もみじ」などおよび、鍋や煮込み料理などで古くから食用とされてきました。

大分県では、現在、適正頭数以上の、たくさんのシカ、イノシシが生息しています。農林業被害を防ぎ、自然のバランスを取り戻す為にも、捕獲を進める必要があります。捕獲したイノシシ、シカを無駄せず、ジビエとして活用していくことは、自然の恵みを大切にすることに繋がります。

このレシピ集では、従来の和風のイノシシ、シカ料理とは一風違う、簡単な洋風メニューを紹介しています。家庭で簡単にできるメニューですので、是非、チャレンジしてみてください。

## ジビエの特徴・使い分け

### シカ肉 ～低脂肪、高タンパク、なによりも、鉄分が豊富～

筋肉質で、味はシカ肉特有のうまみあるものの、あっさりしています。鉄分が不足しがちな女性や、メタボ対策にも、おすすめです！

#### 適した調理法

- ・ステーキ・焼き肉・ローストなど瞬間的に火を入れる調理
- ・繊維を断ち切るためミンチにして、ピザやパスタソースやキーマカレー
- ・根気よく長時間煮込むとホロホロとくずれるほどやわらかくなるため、大和煮・赤ワイン煮
- ・比較的脂みの多いバラ肉では角煮なども◎
- ・その他、牛肉料理で適するものなら何でも◎

### イノシシ肉 ～質の良い脂がのり、必須アミノ酸が豊富～

疲労回復を促進するアミノ酸や、皮膚を潤すコラーゲンの元となるアミノ酸が豊富で、「肌膚を補い、五臓を益す」といわれています。また、イノシシの特徴である質のいい脂は、融点が低く、こくがありながらもさらっとしており、大変美味。少し冷えても脂が塊になることはなく、調理後の手洗いでは、常温の水でもさらっと脂がとれるほどです。

脂身は、最初は歯ごたえがありますが、よく煮込むと、あるときからほろほろと柔らかくなります。

#### 適した調理法

- ・猪汁、ビール煮、角煮など長時間煮込む料理
- ・ハム、ハーブやオリーブオイルと合わせてローストも◎
- ・その他、豚肉料理に適するものなら何でも◎

## ビール煮（イノシシ肉ブロック）



### 材料

猪肉（大きめカット）500g~1kg、  
玉ねぎ（スライス）1~2個、  
発泡酒 350ml  
水 350ml、  
塩コショウ、  
はちみつ 小さじ1~大さじ1、  
ローリエ

- ① いのしし肉をフライパンで軽く焼き、両面に焼き色をつける。  
塩コショウを少々ふる。とりだして鍋に移す。
- ② フライパンでたまねぎを炒め、きつね色になったら↑①の鍋に移す。
- ③ イノシシ肉とたまねぎの入った鍋にローリエ、発泡酒と水をかぶるくらいにいれて煮る。  
水分量は肉の量・鍋の大きさに変わりますが、発泡酒と水は同量（半々）加えて調整する。  
肉が柔らかくなるまで弱火でじっくり煮込む。（肉質にもよるが1~3時間煮込む。）途中水分が減ったら、水を足して煮込む。（☆圧力鍋を使うと時間短縮になります）
- ④ お肉がほっこり柔らかくなれば火を強め、水分量が最初の半分の量になるまで水分をとばす。塩コショウ、はちみつで味を調える。タマネギを入れるほど甘くなるので、タマネギの量に応じてはちみつの量を調整。甘めに味つけるのがポイント。

おすすめ！隠し味で醤油を加えると、  
ご飯にも合うおかずになります。発泡酒  
の成分が、中華食材の八角を入れたとき  
のような、いい香りを生み出します。

## ピッツア（シカ肉ミンチ）（大1枚分、小2枚分）



### 【生地】

強力粉 200g  
ベーキングパウダー 小さじ 1/2 弱  
塩ふたつまみ 水 100～200cc  
オリーブオイル 大さじ1

### 【トッピング(焼き)】

シカ肉(ひき肉)100g  
ニンニク(みじん切り)1/2 片  
玉ねぎ(スライス)1/2 個  
赤パプリカ(スライス)

### 【トマトソース】

トマト缶 大さじ3～5  
ケチャップ 大さじ1～2  
溶けるチーズ、塩コショウ、  
チリパウダー

### 【トッピング(焼いた後に載せる)】

大葉、ベビーリーフ

- ①【生地】ボウルに水以外の材料を入れて混ぜる。様子を見ながら水を入れていく。耳たぶ程度の硬さになるようなめらかになるまでこねる。ラップをして10分程度寝かす。※市販のピザ生地を使っても◎
- ②フライパンに油をひいて、ニンニクを弱火でじっくり、続いて中火でひき肉を炒める。塩コショウ・チリパウダーをふる。
- ③【トマトソース】ケチャップ1に対してトマト缶が3の割合を目安に混ぜて作ると、フレッシュなソースになる。量は全体に薄くのばす程度。  
※水分が多すぎたり、生地ソースを塗り過ぎないように注意。
- ④生地を薄くのばしオーブンペーパーを敷いた天板の上にのせる。トマトソースを広げ、スライス玉ねぎ・赤パプリカ・ひき肉をちらし、チーズをたっぷりのせる
- ⑤温めたオーブン250度で5分～10分程度焼き色がつくまで焼く。  
火力が弱いオーブンの場合は、先に生地だけ伸ばして空焼きするとよい。
- ⑥焼きあがってから、ベビーリーフ・大葉（青紫蘇）を散らして、サラダピザにすると、とびきりおいしくてヘルシー。

## ラグー・パスタ（シカ肉ミンチ）



### 材料

シカ肉（ひき肉） 200~300g  
ニンニク（みじん切り） 1 かけ  
玉ねぎ（みじん切り） 1/2 個  
セロリ（みじん切り） 1/3 本  
ニンジン（みじん切り） 1/4 本  
トマト水煮缶 1/2~1 缶  
赤ワイン 100cc  
オリーブオイル  
塩コショウ  
はちみつ  
ローリエ  
パスタ 300g

- ①ニンニクを弱火でじっくり炒める。
- ②①にひき肉を加えていためる。塩コショウを少々ふる。鍋へ移す。
- ②野菜をオリーブオイルで炒める。鍋へ移す。
- ③ローリエ、赤ワインを入れて煮詰める。（←煮詰めるのがポイント）
- ④↑③のワインが煮詰まったら、トマト水煮缶をいれてさらに煮詰める。
- ⑤塩コショウ、はちみつで味を調える。  
（ポイント：はちみつは、好みに応じてですが、多めに入れた方が美味しい！）
- ⑥パスタを湯がいてソースとあえる。

## ロースト（シカ肉・イノシシ肉のブロック）3種のマリネ液



【ジビエ肉】 300 g～500 g  
こぶし大くらいの厚さのブロック

### 【マリネ液】

①はちみつ

ピーナッツバター

②オリーブオイル

ハーブ（ローズマリーなど）

白ワイン

③リンゴの絞り汁

しょうが

醤油

塩コショウ

### 【ソース】

バルサミコ酢

- ① ジビエ肉が薄めの肉しか手に入らない場合は、こぶし大くらいのかたまりになるよう、たこ糸でしばる。
- ② お好みのマリネ液（①～③）をもみこんで数時間～一晩おく。
- ③ 肉を常温に戻し、マリネ液を拭き取り、塩コショウを振る。
- ④ 熱したフライパンで各面に焦げ目をつける。
- ⑤ 蓋をして片面ずつ弱めの火で蒸し焼きする。（目安 500g で片面 15 分程度）  
又は電子レンジで火をとおす。（目安 500g お肉で 10 分程度）  
※時間は、肉のサイズによって大きくかわります。焼きすぎに注意。
- ④すぐには切らず、アルミホイルで包んでしばらく落ち着かせる。  
ポイント：串を刺して透明な汁が出たら火が通ったサイン
- ⑤④で肉を落ち着かせている間、バルサミコ酢をとろみがでるまで弱火で煮込んでソースにする。
- ⑥肉をカットし、バルサミコソースとオリーブオイルを回しかける。

## 透明スープ（シカ肉） ～圧力なべを使って～

シカ肉（塊・冷凍）400g、水1.5L、粒胡椒（ホール）、しょうが1かけ、薄口醤油、大根1/2本・ニンジン1/2本・玉ねぎ1/2個

- ① 野菜は大きめにカット。しょうがは皮つきのままスライス。
  - ② 圧力鍋に、鹿肉塊を冷凍のまま入れ、水をいれる。粒コショウ（ホール）、しょうがを加える。強火にかける。圧力がかかったら、弱火にして30分。火をとめ冷ます。しょうが・肉を取り出す。しょうがは捨てる。
  - ③ 蓋をとり、野菜を入れて、火を通す。薄口醤油で味付けをする。
- ※上品な透明スープが出来上がります。お肉はスライスしてスープの具にしてもいいですし、別の鍋で醤油・砂糖で煮込んで大和煮にするともう一品できあがります。

## ハム風（イノシシ肉、シカ肉ブロック）

ジビエ（塊）400g、塩大さじ1、はちみつ大さじ1、胡椒、レタス等  
ソース①（クリームチーズ、牛乳、塩・胡椒）  
ソース②（ゆずこしょう、醤油）

- ① 砂糖と塩をすりこみ冷蔵庫で寝かす。（24時間～3日間）
- ② 塩を洗いおとし、しばらく水につけて塩を抜く。（30分～1時間）
- ③ 水気を拭き取り、胡椒をふる。ラップで2重に包む。タコ糸でしばる。
- ④ 沸騰したお湯に投入し、再沸騰したら、7分程度加熱する。火をとめ、自然に冷ます。
- ⑥ 全に冷めてから薄くスライスする。好みのソースやマヨネーズなどでいただく。

※ソース①の作り方 クリームチーズを10秒程度レンジにかけて柔らかくし、牛乳でのばして塩胡椒で味付けする。

家庭の味とは思えない癖になる味  
です！簡単で保存もききます。ソー  
スはお好みで何でも合います。