

## 目次

はじめに …… ジビエ料理のコツ

### <鹿肉のメニュー>

1. 鹿スライス肉
  - ・ステーキピラフ 若草山  
※爽やかな大和当帰のグリーン・ソース添え
  - ・絶品 鹿春巻き  
※鹿肉で手作りすると、なお美味しい
2. 鹿サイコロ肉
  - ・鹿肉とパプリカのシチュー グラーシュ  
※赤パプリカのシチュー
3. 鹿ミンチ肉
  - ・鹿ベジ・バーグ 椎茸のソテー添え  
※鹿肉×野菜のうまみ

### <猪肉のメニュー>

1. 猪サイコロ肉
  - ・里山の出逢いものカレー 猪肉×マコモタケ  
※食物繊維豊富なマコモタケとコラボ
2. 猪バラ切り落とし
  - ・猪味噌を使ったおかず
    - ①ナスとみょうがの炒めもの
    - ②田楽豆腐・田楽こんにゃく  
※奈良県特産品のみょうがとも好相性
  - ・猪肉と大和まなが入った粕汁うどん  
※心身ともに温まります
3. 猪ミンチ肉
  - ・猪肉と野菜の水餃子鍋  
※たっぷりの野菜と一緒に

## はじめに …… ジビエ料理のコツ

### ●氷水を使って解凍

・おすすめの方法是氷水に浸けながら解凍する方法です。冷凍肉をビニール袋に入れ、できるだけ空気を抜きます。袋に入れた冷凍肉を氷水入りのボウルに入れ、解凍します。温度変化を緩やかにすることで、肉汁(ドリップ)が出にくくなります。室温より冷蔵庫に入れて解凍する方がより効果的です。ジビエ肉は、電子レンジで解凍すると風味が損なわれるので、避けましょう。

・余った肉は早めに使い切りましょう。いったん解凍したら、再冷凍することはやめましょう。

・解凍したときに肉汁(ドリップ)が多い場合は、キッチンペーパーで押さえて取り除くか、キッチンペーパーで包んで冷蔵庫で30分ほど休ませましょう。

### ●スジや肉の繊維を切る

鹿肉、猪肉は、脂身と赤身の境目にあるスジを、包丁の先で刺して切ります。鹿肉のスライス肉はフォークで数か所穴をあけます。肉たたき(または瓶の底)や包丁の背を使ってたたいても、肉の繊維が切れて柔らかくなります。たたいて広がった肉は、元の大きさに形を整えましょう。

### ●肉の臭みを軽減したり、柔らかくする下ごしらえ

ジビエは個体差があり、性別、年齢、季節により肉質(緻密さ、肉色、柔らかさ、臭い)が異なります。獲り方や処理方法、保存方法によっても状態(水分量、臭い)が異なります。肉の状態をみて、特に柔らかくしたい場合や臭いを軽減したい場合は、以下を参考にしてください。

#### [茹でこぼし]

塊肉は、野菜くず(ネギの青いところ、しょうがの皮など)と一緒に水から入れ、沸騰して2~3分茹でます。薄切り肉の場合は、野菜くずを入れた熱湯にくぐらせます。

#### [下洗い]

塊肉の臭いが気になる方は、ボウルに塩と酒を入れて肉を揉み洗いしたのち、茹でこぼしをします。

#### [塩麴漬け—和食・中華の下ごしらえに]

肉全体にフォークの先で穴をあけ、ビニール袋に肉と塩麴を入れて、手で軽く揉みます。2~3時間冷蔵庫で寝かすと、塩麴の味がしみ込み柔らかくなります。その他、甘酒、味噌に漬けてもよいでしょう。

#### [赤ワイン漬け—洋食の下ごしらえに]

ビニール袋に赤ワインと黒粒コショウ(鹿肉を焼く場合は、オリーブオイルも加える)、肉を入れ、冷蔵庫で半日~2日漬け込みます。漬け汁は捨てます。その他、ヨーグルトに漬けてもよいでしょう。

#### [野菜・果物漬け]

タマネギのスライス、大根おろし、キウイフルーツ、パイナップルに漬けます。量や漬け時間で、柔らかさを加減します。

### ●加熱の注意点

ジビエは中までしっかり火を通す必要があります。中心温度が75℃になってから1分以上加熱します。

中華料理では、肉を120~160℃のサラダ油で30秒~1分油通しすることで、その後加熱しても肉が硬くならないです。

揚げ物は2度揚げすると良いでしょう。最初は弱火で4~5分揚げ、余熱で中まで火を通し、その後強火で短時間揚げることで、中はジューシー、外はカリッと揚げることができます。

～鹿スライス肉を使って～

## ステーキピラフ 若草山



材料(4人分)

鹿肉(スライス3mm厚)  
…200g

[ニンジンピラフ]

米…2合  
タマネギ…20g  
ニンジン…中 2/3 本  
顆粒ブイヨン  
…小さじ 2/3  
サラダ油…大さじ1

[グリーン・ソース…

肉の下味と盛りつけ用]  
大和当帰(葉)…24g  
三つ葉(葉・茎)…40g  
シントウ(種ごと)…4本  
しょうが…1片  
クミンパウダー…小さじ1  
レッドペッパー・ひとつまみ  
塩…小さじ 3/4  
砂糖…小さじ 2・1/2  
レモン汁…1個分(40g)  
サラダ油…50g

作り方

[グリーン・ソース]

- ① 大和当帰、三つ葉、シントウ、しょうがを荒く刻み、サラダ油以外の材料をミキサーにかける。
- ② サラダ油を数回にわけて加えて攪拌する。

[ニンジンピラフ]

- ① タマネギを細かいみじん切りにし、ニンジンはすりおろす。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、タマネギをしんなりするまで炒め、研いだ米を加えて透き通るまで炒める。
- ③ 炊飯器に②を入れ、目盛りよりやや少なめの水、顆粒ブイヨンと①のニンジンを入れて混ぜ、炊飯する。

[鹿肉ステーキ]

- ① 鹿肉を解凍する。
- ② 鹿肉に数か所、フォークで穴をあけて繊維を切っておく。
- ③ グリーン・ソースは盛りつけ用に一部取っておき、残りを肉1枚ずつに塗り下味をつける(30分～2時間)。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、鹿肉を並べ、弱火で両面をゆっくり焼く。白く変色したら火を消し、フライパンの余熱で火を通す。
- ⑤ 食べやすい大きさに切る。

[盛り付け]

お皿に、ニンジンピラフを盛り、鹿肉ステーキを並べ、適量のグリーン・ソースを肉の上にかける。

MEMO

- ・大和当帰のかわりにセロリの葉、三つ葉のかわりにパクチーを使っても、美味しいグリーン・ソースになる。
- ・鹿肉は、グリーン・ソースでマリネ(漬け込み)し、冷蔵庫で2、3日ねかせると、より柔らかくなる。
- ・ニンジンピラフのタマネギは細かい方が、口当たりがよい。

～鹿スライス肉を使って～

## 絶品 鹿春巻き



### 材料(4人分)

鹿モモ肉(スライス3mm厚)…150g  
たけのこ(穂先以外) …80g  
干し椎茸…1枚  
もやし…200g  
ニラ…50g  
白ネギ・しょうが …各少々  
サラダ油…小さじ2  
春巻きの皮…8枚  
水溶き片栗粉…適量  
揚げ油…適量

### [肉の下味]

塩…小さじ 1/2  
紹興酒(または日本酒)…小さじ 1/2  
コショウ…少々

水溶き片栗粉 …大さじ1

### [具の味つけ調味料]

紹興酒…大さじ1  
しょうゆ …大さじ1・1/2  
塩…小さじ 1/2  
スープ…50mL  
水溶き片栗粉 …大さじ1  
ごま油…少々

### 作り方

- ① 鹿肉を解凍する。鹿肉から出たドリップをキッチンペーパーでふき取り、繊維に沿って細切りにし、下味をつける。低めの温度(150℃)で油通しする。
- ② 白ネギ、しょうがをみじん切りにする。水でもどした干し椎茸の水気を切り、石づきをとり、細切りにする。たけのこは細切り、ニラは2cmの長さに切る。もやしはひげ根が気になれば、取り除く。
- ③ もやし、たけのこは沸騰した湯で10秒ほど茹で、ザルに上げる。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、白ネギ、しょうがを炒めて香りを出す。
- ⑤ 鹿肉を入れて炒め、椎茸、もやし、たけのこの順番に炒める。
- ⑥ 鍋に紹興酒、しょうゆ、塩、スープの順に入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にニラを入れ、香りづけにごま油をたらし、ひと混ぜする。
- ⑦ ⑥のできあがった具をお皿などにひろげて粗熱をとる。
- ⑧ 片栗粉と同量の水を混ぜ、のりを作る。
- ⑨ 春巻きの皮の裏面(ザラザラ面が上)を確認し、角を手前にし、⑦を8等分した具材をのせ、手前、両端とたたみ棒状に包む。皮がはがれないように⑧ののりを2辺に塗り、のり面を下にして置く。濡れぶきんをかけて乾燥を防ぐ。
- ⑩ 160℃の油で⑨を揚げ、表面が固まってきたら上下を返す。
- ⑪ きつね色になったら取り出し、油をよくきった後、お皿に盛り付ける。

～鹿サイコロ肉を使って～

## 鹿肉とパプリカのシチュー グラーシュ



材料(3～4人分)	[パプリカ・ペースト]
鹿肉(サイコロ2cm角) …300g	タマネギ…1・1/2 個
赤ワイン(下味用) …200mL	パプリカ(赤)…1 個
塩、コショウ、小麦粉 …適量	にんにく…3片
サラダ油…適量	トマト…1～2 個
ジャガイモ…3 個	※スパイス3種
ニンジン…1・1/2 本	水 A…400mL
水 B…900mL	(数回にわけて)
サラダ油…大さじ2	※スパイス3種
塩、コショウ…少々	パプリカパウダー …小さじ2
(お好みでトッピング)	クミンパウダー …小さじ1
サワークリーム	チリパウダー …小さじ 1/2
クミンパウダー	

### 作り方

- ① 鹿肉を解凍する。ドリップをキッチンペーパーでふきとり、フォークで穴をあける。
- ② ビニール袋に①と赤ワインを入れ、冷蔵庫で一晩おく。
- ③ ②を冷蔵庫から出し、常温にする。
- ④ パプリカ・ペーストを作る。タマネギ、パプリカ、にんにく、トマトをみじん切りにする。厚手のスープ用の鍋にサラダ油を入れ、次にタマネギを入れてしっかり炒める。パプリカ、にんにく、トマトの順に炒めながら、水Aを数回に分けて入れて(スパイスを煮詰める分を少し残しておく)煮詰め、いったん火を止める。スパイス3種を加えて混ぜ、水Aの残り全量を加えて火を点け、少し煮て水分を飛ばす。
- ⑤ 鹿肉に塩、コショウ、小麦粉をふる。フライパンにサラダ油を入れ、鹿肉の表面に焼き色が付くように焼く。
- ⑥ ④に⑤を加えて混ぜ、水Bの半量を加え、肉が柔らかくなるまで水Bを足しながら煮る(約1時間)。
- ⑦ 肉が柔らかくなったら、一口大に切ったニンジン、ジャガイモの順に加えて煮込む。ジャガイモが柔らかくなれば塩、コショウで味を整える。
- ⑧ 皿に盛りつけ、お好みでサワークリーム、クミンパウダーをトッピングする。

### MEMO

- ・圧力鍋を使う場合は、⑥で水Bの量を2割程度減らして加圧調理する(25分)。
- ・サワークリームは生クリームで代用できる。クミンパウダーの代わりにキャラウェイシードやナツメグで代用してもよい。
- ・パプリカパウダーは、辛みが少なく、やや酸味があり、濃い赤色が特徴。



～鹿ミンチ肉を使って～

# 鹿ベジ・バーグ

## 椎茸のソテー添え



材料(4人分)

[ハンバーグ]

鹿ミンチ…200g

塩…小さじ 1/4

ナス…1 本

タマネギ…1/6 個

パン粉…大さじ4

牛乳…大さじ2

卵…1/2 個

ナツメグ…少々

スライスチーズ

…2枚

小麦粉…大さじ1

[ソース]

トマト(完熟)

…1～2個

水…適量

顆粒ブイヨン…小さじ1

油…適量

[つけ合わせ]

椎茸…5個

オリーブオイル、

塩、コショウ…少々

水菜…適量

レモン…1個

### 作り方

- ① 鹿ミンチ肉を解凍する(スライス肉などを使用する場合は、解凍し、包丁やブレンダーできざむ)。
- ② ナスの皮をむきみじん切り、タマネギもみじん切りにする。チーズは半分に切っておく。
- ③ ボウルに鹿ミンチ肉と塩を入れ、②のナスとタマネギ、パン粉、牛乳、卵、ナツメグを加えてよくこね、4等分にする。
- ④ 4等分したタネのひとつを軽くまとめ、折りたたんだチーズを挟み、空気を抜き小判型にまとめる。残り3個も同様にまとめ、表面にうすく小麦粉をつけておく。
- ⑤ サラダ油を入れた深めのフライパンで、両面に焼き目をつける。
- ⑥ トマトのヘタを取り、粗みじんに切り、⑤に加え、ハンバーグの高さの 1/3 程度まで水と顆粒ブイヨンを加える。時々混ぜながら蓋をして蒸し煮にし、火が通ったら、蓋を取りソースを適度に煮詰める。
- ⑦ 椎茸は石づきの硬いところを切り落とし、4～6等分し、オリーブオイルでソテーして、塩、コショウで味を整える。
- ⑧ お皿に、ハンバーグとトマトソース、ソテーした椎茸を盛り付ける。水菜とレモンのくし切りを添える。

### MEMO

- ・ハンバーグはトマトを入れて煮込んで、中までしっかり火を通す。
- ・繊細な鹿肉の味を損ねず柔らかくするため、タネにナスを混ぜている。さらに、チーズでコクを加えている。
- ・旨味がたっぷりのトマトや椎茸は、鹿肉と相性のよい野菜。
- ・トマトのかわりに、トマトの水煮缶 1/2、またはトマトペースト大さじ2で代用できる。
- ・フランス料理で「漁師風、狩人風」というと、今回のようにキノコのソースが添えられることが多い。

～猪サイコロ肉を使って～

# 里山の出逢いものカレー

## 猪肉×マコモタケ



材料(4人分)

猪肉(2cm角)…300g  
甘酒…大さじ2  
タマネギ…1個  
ジャガイモ…1個  
マコモタケ…4本  
カレールー(市販品)…4皿分  
しょうが…ひとかけ  
サラダ油…適量

米…3合

### 作り方

- ① 猪肉を解凍する。
- ② お米を研ぎ、ごはんを炊く。
- ③ 肉をビニール袋に入れ、麺棒などでたたいて繊維を切る。ビニール袋に甘酒を加えてよく揉んだ後、なじませる(約20分)。
- ④ タマネギは一口大のくし切りに、マコモタケは5mm厚さの斜め薄切りにする。ジャガイモは皮をむき、一口大に切る。しょうがは千切りにする。
- ⑤ 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら猪肉を入れ茹でこぼす(臭いが気にならなければ、省略可)。
- ⑥ 鍋にサラダ油を入れ、次にタマネギを入れてしっかり炒めた後、⑤の肉を加え、更にジャガイモも加え炒める。ひたひたの水(分量外)を入れて、沸いてきたらアクを丁寧に取り除く。具材が柔らかくなったら、マコモタケも加えて煮る。マコモタケに火が通ったら、カレールーを加え、約10分煮る。
- ⑦ ごはんとカレーを盛り付けて、しょうがの千切りをのせる。

### MEMO

・甘酒のかわりに塩麴を、マコモタケのかわりにたけのこを使ってもよい。

～猪バラ切り落とし肉を使って～

## 猪味噌を使ったおかず

- ①ナスとみょうがの炒めもの
- ②田楽2種



材料 (作りやすい量)	[ナスとみょうがの炒めもの]
[猪味噌]	猪味噌…大さじ2
猪バラ切り落とし肉 …200g	ナス…2本 みょうが…1・1/2本
麦みそ(甘口)…750g	油…大さじ1・1/2
黒砂糖・上白糖 …各250g	[田楽豆腐2種]
にんにく…2片	豆腐(もめん)…1/2丁
ニラ…1把(90g)	こんにやく…1/2枚
サラダ油…大さじ2	白ごま、えごまの実 …適量(好みで)

### 作り方

#### [猪味噌]

- ① 猪肉を解凍する。にんにくをスライスする。ニラは1cmの長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油をなじませ、にんにくのスライスを入れ、炒める。
- ③ にんにくの香りがたってきたら、焦がさないように猪バラ切り落とし肉 1/3 を加えて炒め、火を弱める。
- ④ 麦みそ 1/3 量を加え、木べらでざっとなじませたら、黒砂糖・上白糖の 1/3 量を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 猪肉、麦みそ、黒砂糖、上白糖を3回にわけて、1回入れるごとに木べらで混ぜながら合わせ、味噌に砂糖と油を溶かす。
- ⑥ 全体になじんで、味噌に艶がでてきたら、ニラをくわえて混ぜ合わせ、火を止める。

#### [ナスとみょうがの炒めもの]

- ① ナスはヘタをとり縦半分に切り、長さ4～5cm、縦方向に3mm厚さの一口大の短冊に切る。
- ② みょうがは縦半分に切ってから芯をとり、縦方向に千切りする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、猪味噌を加え、溶けたらナスを加えて炒める。
- ④ ナスがしんなりしてきたらみょうがを加え、炒め合わせる。

#### [田楽2種]

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、重しをのせて水切りする。
- ② 豆腐を拍子木切りにし、フライパンで両面、色よく焼く。
- ③ こんにやくは沸騰した湯で2～3分茹でる。豆腐よりやや小さめの拍子木切りにし、焼き豆腐とこんにやくに串をさし、上に猪味噌を塗り、好みで白ごまやえごまの実をふる。



～猪バラ切り落とし肉を使って～

## 猪肉と大和まなの粕汁うどん



材料(4人分)	大根…320g
猪バラ切り落とし肉 …200g	ニンジン…2/3 本
酒(下味用) …大さじ1	こんにゃく…1/3 枚
しょうゆ(下味用) …大さじ1強	ちくわ…2/3 本
酒粕…75g	薄揚げ…1/3 枚
だし汁…720mL	大和まな…1/3 束
味噌…50g	ゆでうどん…4玉
	白ごま(すりごま) …小さじ4
	七味(お好みで)

### 作り方

- ① 猪肉を冷凍状態のまま、日本酒(下味用)をふりかけて、解凍する。
- ② 酒粕は小さくちぎり、ひたひたになるぐらいまで熱湯を注ぎ、溶かしておく。
- ③ 解凍した猪肉を湯通しした後、しょうゆ(下味用)を回しかけ、②に漬け込む(20分以上)。
- ④ 大根は約2cm角の拍子切り、ニンジンは大根より細目の拍子切りにし、大根とニンジンを下茹でし、汁をとっておく。
- ⑤ 別の鍋で大和まなを下茹でして一口大に切る。
- ⑥ 薄揚げとこんにゃくはニンジンより細い拍子切りにする。こんにゃくは2～3分下ゆでしておく。ちくわは、縦半分に切ってから、3mmの厚さに切る。
- ⑦ 鍋にだし汁と④のゆで汁 1000mL を入れてあたためる。酒粕に漬けた猪肉を取り出し加える(酒粕は後で使用するので残しておく)。大和まな以外の具材も加える。煮たってきたらアクを取り、中火にしてニンジンや大根が柔らかくなるまで約 10 分煮る。
- ⑧ ⑦で肉を取り出した酒粕を加え、味噌を溶かし入れる。ゆでうどんと大和まなを加えて 2～3 分煮込み、器に盛りつける。
- ⑨ 白ごまや七味をふっていただく。

～猪ミンチ肉を使って～

## 猪肉と野菜の水餃子鍋

材料(約 20 個分)



[餃子あん]  
猪ミンチ肉…250g  
白菜…120g  
白ネギ…15g  
しょうが…ひとかけ  
大和当帰(葉)3枚  
(または青じそ3枚)

[餃子の味つけ調味料]  
赤味噌…大さじ1  
ごま油…小さじ 1/2  
コショウ…少々  
紹興酒…大さじ1  
しょうゆ…大さじ2  
ネギ油…大さじ 1/2  
鶏ガラスープ…50mL

[鍋の出汁]  
昆布と干し椎茸の  
戻し汁  
水餃子のゆで汁

[餃子の皮]  
薄力粉…150g  
強力粉…50g  
水…90～100mL

[鍋の具材]  
白菜、水菜、白ネギ、  
豆腐、くずきり  
ポン酢、辛子醤油

### 作り方

- ① 猪ミンチ肉を解凍する(肉は赤身6:脂身4ならばしっとり、脂身が少ないとさっぱり餃子あんになる)。
- ② ボウルに薄力粉と強力粉を入れ、少しずつ水を加えながら、手で混ぜ合わせる。生地がまとまったら、ボウルに生地をこすりつけるようにこねる。生地を濡れぶきんとラップで包み、常温で休ませる(1～2時間)。
- ③ 白ネギ、しょうが、大和当帰の葉をみじん切りにする。白菜はみじん切りにし、塩(小さじ 1/2 分量外)をふり、しんなりしたら、水気をよくしぼっておく。
- ④ 猪ミンチ肉に餃子の味つけ調味料を順番に入れ、その都度よく混ぜる。鶏ガラスープは数回に分けて加える。猪ミンチ肉に粘りが出てきたら、③の白ネギ、しょうが、白菜を混ぜ、最後に大和当帰を加えてよく混ぜ、ラップをして冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ⑤ ②の生地を直径2cmぐらいの棒状に伸ばし、約2cm幅(1個 15gを目安)に切る。切り分けた生地を手で押しつぶし、直径約6cmぐらいに麺棒でのばす(中央より周りは、重ねるので薄くする)。
- ⑥ 皮の真ん中にあん(20g 目安)を置き包む。鍋に湯を沸かし、くっつかないように数回に分けて下茹でする。ゆで汁はとっておく。
- ⑦ 別の鍋に昆布と干し椎茸の戻し汁で出汁をとり、⑥のゆで汁と合わせる。具材が煮えたら、最後に⑥の餃子を入れて温め、ポン酢や辛子醤油をつけて食べる。

### MEMO

- ・市販品の餃子の皮を使用する場合は、水溶き片栗粉で2枚を貼り合わせて、麺棒などで押さえる。
- ・酢醤油タレ(しょうゆ大さじ2、酢大さじ1、ごま油少々)で水餃子を食べると美味しい。