

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。