

# ジビエ

特集  
1

野生の鳥獣肉は、今が食べごろ。人気が高まりつつあるジビエの魅力に触れてみましょう。

取材文／下境敏弘 (P4~5, 10~13)、Off-ice 彩蔵 (P6~9)  
イラスト／立原圭子

## ヨーロッパの貴族たちが愛した野生の味

食材となる野生鳥獣の肉をフランス語でジビエ (gibier) といいます。

中世のヨーロッパでは、ウサギなどの小動物は、誰でも狩って食べていたようですが、大型の獣の狩猟は、広大な領地を持つ階級の人々のみ許されていました。しとめた獲物は貴族にふさわしい食べ物とみなされ、客をもてなす料理の材料にされました。

料理は丸のままローストされるものが多く、食卓に運ばれ、屋敷の主人が肉の塊を短剣で切りました。肉の切り分けは優れた剣の使い手であることを示す演出でもありました。

このように、シカやキジ、マガモ、野ウサギなど野生鳥獣の肉を用いるジビエ料理は、ヨーロッパにおいて貴族の料理として発展してきました。

## 調理の工夫が現代に伝わるレシピのもとになる

野生鳥獣は、しとめてから時間が経つと熟成が進み過ぎて、クセの強い肉になってしまいます。冷凍・冷蔵保存の有効な手段がなかった時代のヨーロッパの料理人たちは、ワインやスパイスを用いるなど調理法に工夫をこらすようになり、これが現代に伝わるジビエ料理のレシピのもとになりました。野生の動物は家畜と異なり、同じ種類でも個体差が大きく、年齢や健康状態、さらには育った環境

や食べていたエサなどでも肉質が異なるため、それぞれの個性を見極めて調理する必要があります。正しい調理法を用いることで、ジビエのうまみを存分に引き出すことができます。

野山を駆け回っていた動物の肉は脂肪が少なく、筋肉質です。ヘルシーで栄養価が高いのがジビエの特徴とうたわれています。

## 日本でも野生の獣は昔から食べられていた

ヨーロッパと異なり、日本は仏教の影響から肉食の文化がなかったと思われがちですが、野生の動物を食べる習慣は古くからありました。

鎌倉時代の武士は狩ったクマやウサギなどを食べていましたし、戦国時代の武将、織田信長や徳川家康は鷹狩りの獲物のキジなどを食べたといわれています。

武士だけでなく、山間部の村に猟師がいることは珍しくありませんでした。また東北地方や甲信地方にはクマなどを追うマタギと呼ばれる狩人がいました。

とはいえ、野生鳥獣の料理は長らく地域の伝統的な食文化という位置づけでした。

今でも、イノシシ肉を「山くじら」と言い換えたり、ウサギを「羽」、2羽と鳥のように数えたり、イノシシ鍋を「ぼたん鍋」「シカ

鍋を「もみじ鍋」と呼んだりします。表向き獣の肉を食べることがはばかられていた時代の名残と考えられます。

## 利用が広まりおいしくなった日本のジビエ

日本におけるジビエをめぐる状況が近年、大きく変わりつつあります。全国でシカやイノシシによる農作物の被害が問題になり、捕獲が進められるとともに、ジビエとして利用する動きが広まっているのです。

厚生労働省は、平成26年に「野生鳥獣肉の衛生管理に関する指針(ガイドライン)」を発表しています。捕獲後の処理や調理を正しく行うことにより、特有の臭いや硬さがなくなり、生食を避け、十分加熱することで安全に食べることができます。

処理方法などの改善により、日本のジビエはおいしく食べられるようになったとされます。「害獣」とされてきた野生動物が、食文化をより豊かにしてくれる味わい深い食材、あるいは山間部を活性化させてくれる地域資源とみなされるようになっていっています。

参考：ジャンルピエール・ブーラン、エドモン・ネランク著「フランス料理の歴史」(KADOKAWA)、宮本常著「山に生きる人びと」(河出書房新社)

## シカ、イノシシ肉の栄養価は?

### ■ 栄養成分の比較 (100gあたり)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄 (mg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン B6 (mg)	ビタミン B12 (mg)
シカ肉 ※1	147	22.6	5.2	3.4	0.21	0.32	0.55	1.3
牛肉 ※2	317	17.1	25.8	2.0	0.07	0.17	0.35	1.4
イノシシ肉 ※3	268	18.8	19.8	2.5	0.24	0.29	0.35	1.7
豚肉 ※4	253	17.1	19.2	0.6	0.63	0.23	0.28	0.5

※1 ニホンジカ、赤肉、生 ※2 [和牛肉] サーロイン、赤肉、生 ※3 肉、脂身つき、生 ※4 [大型種肉] 肩ロース、脂身つき、生  
出典：文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」

ジビエの中でも捕獲数の多いシカ肉、イノシシ肉の栄養価を、それぞれ牛肉、豚肉と比較したのが上の図です。イノシシ肉は鉄分が豚肉の4倍で、ビタミン B12が3倍です。シカ肉もカロリーが牛肉の半分で、脂質が5分の1、しかも鉄分は1.7倍です。中でも注目される成分がシカ肉に含まれる「アセチルカルニチン」です。アミノ酸の一種であり、脳機能向上や疲労・ストレス軽減などの効果があると報告されていますが、シカ肉には牛肉の2倍も含まれています。アスリートにも適した食材として注目されており、ダイエット食や高齢者の介護食としての利用も期待されます。

