



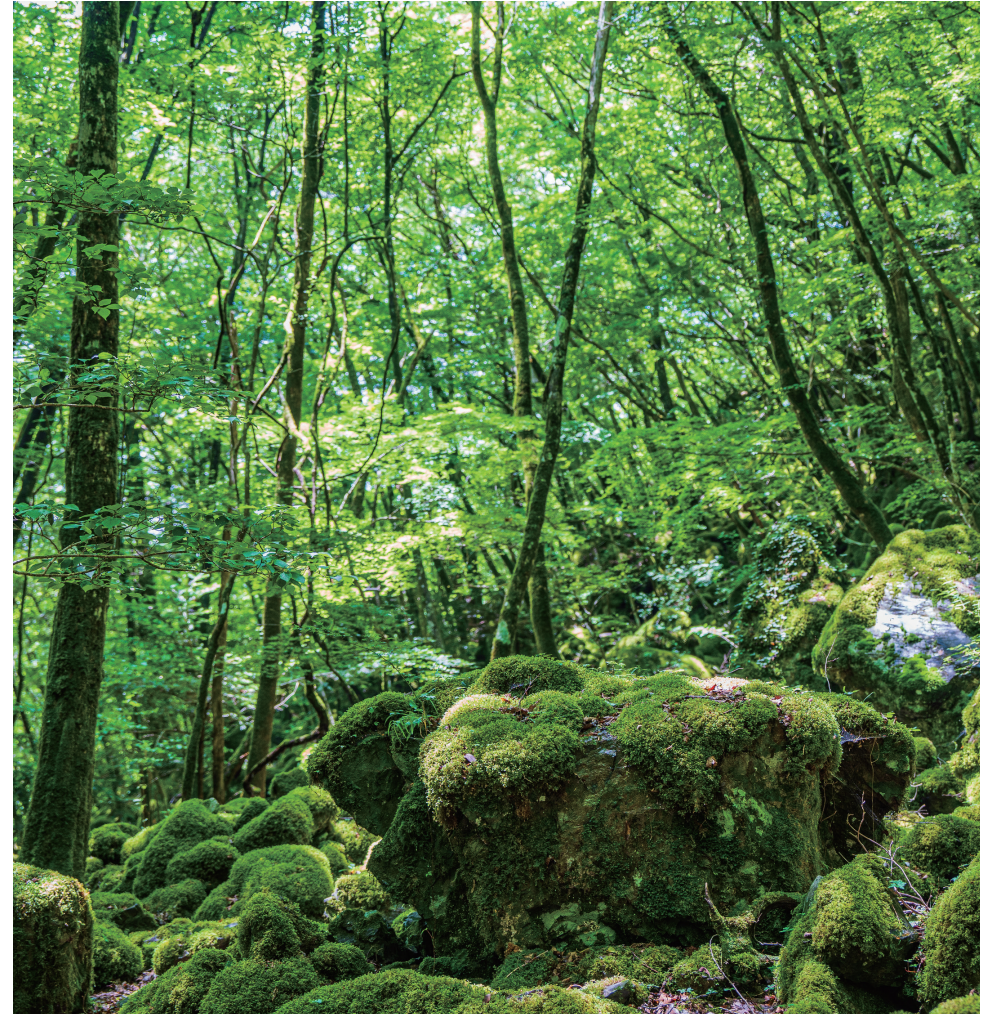
ジビエ料理 04 鹿肉のんにく辛味噌炒め 熱油仕立て お酒に合う!ヘルシーなピリ辛おつまみ

材料・分量(4人分)

材料名	分量
鹿モモ、又はロース	200~250g
キャベツ	200g
もやし	150g
ニラ	100g
きくらげ(水にもどしたもの)	80g
にんにく	1片
生姜	1片
一味唐辛子	大さじ1
山椒	小さじ1
赤唐辛子	5~6本
サラダ油	100cc
ゴマ油	50cc
卵白(※1)	1個分
濃口醤油(※1)	大さじ2
片栗粉(※1)	小さじ1
酒(※1)	少々
水(※1)	大さじ1
味噌(※2)	80g
砂糖(※2)	20g
水、またはガラスープ(※2)	250cc

作り方

1. 鹿肉は肉の繊維を切るように2mmぐらいにスライスして、調味料(※1)を合わせ、もんでおき、調味料(※2)をボールに合わせておく。
2. 熱したフライパンにサラダ油大さじ1(分量外)を引き、食べやすい大きさに切ったキャベツ、もやし、きくらげを炒める。
3. しんなりしてきたら(※2)の合わせ調味料を加え、強火で炒め煮する。
4. 野菜と煮汁が馴染んできたところで3cmぐらいに切ったニラを入れ、次に鹿肉を1枚1枚野菜の上に敷き詰めるように並べ入れたら、肉のまわりの色が変わるまで煮る。火を通しすぎないように注意。
5. 4を少し深めの皿に盛り、なるべく肉を上にならべる。
6. みじん切りにしたにんにくと生姜、一味唐辛子、山椒粉を皿全体に散らす。
7. 空いたフライパンに粗めに輪切りした鷹の爪、サラダ油、ゴマ油を入れ火にかけ、鷹の爪が焦げてきたら、6の皿全体に油をかけて完成。



大地を味わう
森のごちそう
ジビエ

GIBIERTO
ジビエト

ジビエ
情報
発信中



<https://gibierto.jp/>



🐾 ジビエとは 🐾

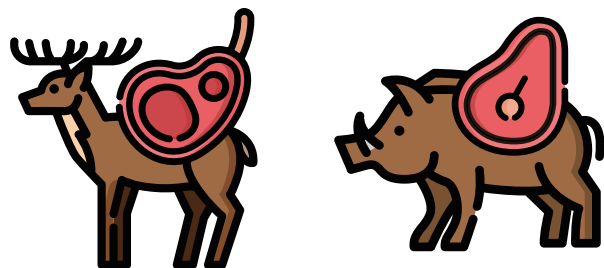
ジビエ (GIBIER) とは野生鳥獣の肉を意味するフランス語。

ヨーロッパでは、古くから貴族の伝統料理として発展してきました。

日本でもシカやイノシシ、クマ、ウサギ、キジ、カモなどの

野生鳥獣を食する文化が古くからあり、

近年これらを用いたジビエ料理が注目を集めています。



野生鳥獣による農作物被害が大きな問題となり捕獲とその有効活用が進められています。
2014年には厚生労働省が「野生鳥獣肉の衛生管理に関する指針(ガイドライン)」を策定、
2018年には農林水産省が「国産ジビエ認証制度」を制定し、適切に処理された安全なジビエを提供する仕組みが整ってきました。

さらに、食肉処理の技術や設備の向上により、捕獲された鳥獣が衛生的に処理され質のいい状態でお店に運ばれ、より食べやすく調理されるようになり、ジビエが親しみやすい存在になっているのです。



国産ジビエ
認証

POINT

国産ジビエ認証制度とは

食肉処理施設の自主的な衛生管理等を推進するとともに、より安全なジビエの提供と消費者のジビエに対する安心の確保を図ることを目的としており、衛生管理基準及びカットチャートによる流通規格の遵守、適切なラベル表示によるトレーサビリティの確保等に適切に取り組む食肉処理施設の認証を行うものです。

🐾 ジビエが届くまで 🐾

ジビエ(野生鳥獣のお肉)はどのように私たちの食卓に届けられるのでしょうか？

衛生的に安全なジビエをいただくためには、

実はハンターだけでなく多くの人々が活躍し、徹底した衛生管理を行っています。

1 狩猟・捕獲



ハンター・狩猟者が捕獲

厳しい試験をパスしたハンター(狩猟免許所有者)が、農業被害等を防ぐために、シカやイノシシなどの野生鳥獣を捕獲しています。
特に、ジビエに活用するために、良質な肉となるように、様々な専門的な技術や工夫のもと捕獲されています。



2 処理・加工



処理・加工業者のもとで加工

さらに、ジビエは保健所の認可を受けた「食肉処理加工施設」で、ジビエ利用に向けた食品衛生等の専門的な知識や技術のもと食肉に加工されます。



3 流通・販売

卸売業者



消費者

適切に処理・加工されたお肉は飲食店や小売店、食品加工業者に卸され、おいしい「ジビエ」として私たちの食卓に届きます。



ジビエを食べるとうれしいこと

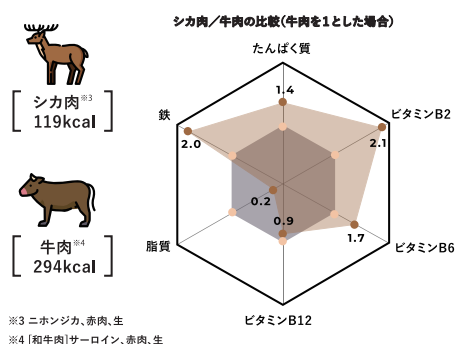
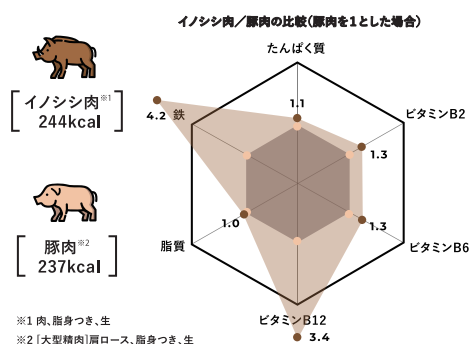
ジビエ料理は、身体にうれしい栄養素を含んだ食材でもあります。

野山を駆け巡ったお肉は脂肪が少なく、健康や体型を気にする方にもおすすめ！

代表的なジビエとして、イノシシ肉とシカ肉の栄養価を見てみましょう。

高タンパクで低カロリー。ジビエは栄養豊富な自然からの贈り物

栄養成分の比較(100gあたり)



	たんぱく質	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンB12	脂質	鉄
イノシシ肉	18.8g	0.29mg	0.35mg	1.7μg	19.8g	2.5mg
豚肉	17.1g	0.23mg	0.28mg	0.5μg	19.2g	0.6mg

出典:文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」

イノシシ肉は豚肉とさほど変わらないカロリー・脂質ですが、鉄分はなんと4倍、ビタミンB12が3倍。コラーゲンも多く美容に最適です。美味しいだけではなく健康のためにも積極的に選んでいただきたいおすすめ食材です。

TIPS

お肉を食べてストレス軽減!?シカ肉の「アセチルカルニチン」に注目

シカ肉に多く含まれる「アセチルカルニチン」はアミノ酸の一種で、脳機能向上やストレス軽減、疲労回復の効果があると報告されています。ジビエは厳しい体調管理を求められるアスリートに適しているほか、ダイエット食や高齢者の介護食としても注目が集まっています。



ジビエ料理レシピ

01

鹿スペアリブのオリエンタル焼き

ジューシーな鹿肉をスパイシーに味わう！

材料・分量(4人分)

材料名	分量
鹿スペアリブ(1本ずつ切り分ける)	約1kg(12本)
紹興酒または日本酒(※1)	200cc
長ネギの青葉の部分(※1)	1本分
生姜(※1)	1かけ
にんにく(※1)	4~5粒
セロリの葉(※1)	1本分
月桂樹の葉(※1)	3枚
粒山椒あれば(※1)	1つまみ
サラダ用フェネル	1~2本
サラダ用香菜	1束
サラダ用長ネギ	1本
塩(※2)	小さじ2
クミンパウダー(※2)	大さじ2
一味唐辛子(※2)	大さじ1
砂糖(※2)	小さじ1
白煎り胡麻(※2)	大さじ2

作り方

1. 鹿スペアリブは、あばら骨ごと1本1本カットし、さらに骨を2~3個にし食べやすい大きさにたたき切る。(ジビエ加工施設で加工可能)
2. 1を鍋に入れ、かぶるくらいの水から火にかけて5分ほど沸かしてゆでこぼし、アクや余分な脂を洗い流す。
3. 洗った鍋にふたたび肉を入れ、かぶるくらいの水に(※1)の材料と塩大さじ1、中華スープの素小さじ1(ともに分量外)を入れ沸かしてアクをとり、蓋をして1時間~1時間半弱火で煮込む。
4. やわらかく煮えたことを確認して火を止め、そのまま冷ます。
5. (※2)の調味料を合わせる。
6. サラダを合わせる。フェネルは葉の部分ざく切りに、香菜もざく切り、長ネギは白髪に切り全て和えておく。
7. 肉をスープから取り出し、小麦粉(分量外)を薄くまぶす。
8. フライパンを熱し、サラダ油大さじ3(分量外)を引き、中火できつね色がつくように、時々裏返しながらこんがりカリカリに焼く。
9. 焼きあがった肉に5の調味料をボールなどを使ってまんべんなくまぶし、お皿に盛り付け、6のサラダを添えて完成。



ジ
ビ
エ
理
レ
シ
ビ

02

猪舞ふりっと (猪肉のゲージョネットフライ)

冷めても固くならない! お弁当にもおすすめの猪料理

材料・分量 (4人分)

材料名	分量
猪モモ肉 (又は赤身肉)	240g
舞茸	2分の1パック
塩コショウ	少々
パン粉 (細かめ)	80g
削り節 (ソフト削り)	1パック (2.5g)
切餅	2個
卵	1個
小麦粉	20g
サラダ油	300cc
ゴボウ (市販の千切りでも可)	50g
三つ葉	4分の1束
ソース (※1)	
めんつゆ	40cc
水	0cc~120cc
砂糖	20g
ウスターソース	5cc

作り方

- ジップロックなどの袋に薄くスライスした猪肉と分量の半分をみじん切りにした舞茸を入れてよく揉み込み、最低30分ほど冷蔵庫で休ませる。
- ゴボウを洗い斜めに薄くスライスし酢を入れた水にさらす。(市販の千切りゴボウの場合はさっと洗い水分を拭き取る。)
- フライパンに油300ccを入れ水分をよく拭き取った2を入れ火にかける。泡がブクブク立ってきたら火を弱め低温(150度ほど)でキープし泡が出なくなったらペーパーに取る。
- 切餅は、6~7mm×5cmの棒状に切っておく。
- 冷蔵庫で休ませた1を12等分にしたら、4の餅を芯にして巻き、小麦粉を付けながら両手で擦るように成形する(ゲージョン型)。
- パン粉に削り節を混ぜ、塩コショウ、小麦粉を混ぜたとき卵、パン粉の順でつけ、3のフライパンの油を使って5を揚げ焼きする。残りの舞茸も素揚げする。
- めんつゆは濃いめに水で薄めておき、(※1)のソースの材料を容器に入れ電子レンジで加熱し砂糖を溶かす(600wで1分位)。お皿にフライと舞茸とフライドゴぼう、3cm位の長さにかった三つ葉をこんもり乗せてソースをかけて出来上がり。



ジ
ビ
エ
理
レ
シ
ビ

03

鹿スネ肉のホロホロ煮込み (赤ワイン香るデミグラス仕立て) 炊飯器で簡単!

材料・分量 (4人分)

材料名	分量
鹿スネ肉	500g
厚切りベーコン	100g
ニンジン	1本
玉ネギ	1個
キャベツ	1/2個
マッシュルーム	1パック
セロリ	1/2本
ジャガイモ	2個
ブロッコリー	小分け8房
ニンニク	2~3片
生姜 (スライス)	2~3枚
デミグラス缶	1/2缶
料理酒	適量
オリーブオイル	適量
赤ワイン (仕上げ用)	100cc
黒胡椒	適量
塩・胡椒	少量
生クリーム	適量
パセリ	適宜
【A】	
ローリエの葉	1枚
パプリカパウダー	適量
鶏ガラスープの素	大さじ1
水	150cc
赤ワイン	150cc

作り方

- 材料の下処理をする。鹿スネ肉はひと口大に切る。ベーコンは1cm幅の角切りに、セロリは太目のスジを取り、みじん切りにする。ニンジンは皮をむいて乱切りに、玉ネギは皮をむき、芯を残したまま4等分に切る。キャベツ芯を残して4等分に、マッシュルームは4等分のくし切りにする。生姜は皮付きのまま、2~3mm幅にスライス2~3枚切っておく。
- 鹿肉に料理酒をかけ、10~20分置いて臭みを取り、キッチンペーパーなどで水分を拭きとる。
- みじん切りにしたニンニク1/2量とオリーブオイルに漬けてマリネし、10分ほど置いておく。
- フライパンにオリーブオイルを敷き、残りの刻みニンニク、ベーコンとセロリを弱火で炒める。ベーコンの旨味が油と野菜に移ったら、別の皿に取り出しておく。
- フライパンは洗わずにそのまま鹿肉を入れ、強火で表面に焼き色を付ける。
- 下処理したニンジン、玉ネギ、キャベツ、マッシュルーム、生姜、4と5を炊飯器に入れ、【A】を入れて通常炊飯にかける。
- 1時間ほど炊飯の間に、皮をむいてひと口大に切ったジャガイモ、ブロッコリーを塩ゆでし、付け合わせを作っておく。
- 炊飯器の調理が終わったら、鍋に移し、デミグラス缶、仕上げ用の赤ワイン、黒胡椒を入れて、ワインの味に丸みが出るまで煮詰める。
- 塩・胡椒で味を調えたら完成。お皿に盛り付けて、6を添え、生クリーム、パセリをかけてお召し上がりください。