

つくりたいジビエ・たべたいジビエ



第6回 ジビエ料理コンテスト 2021
レシピブック

主催：一般社団法人日本ジビエ振興協会
協力：駒場学園高等学校

本コンテストは、農林水産省「鳥獣被害防止総合対策交付金」事業の一環として実施されるものです。

コンテスト実施概要

日本ジビエ振興協会では、平成 28 年度から毎年ジビエ料理コンテストを開催してきました。引き続き、親しみやすいレシピの開発によりジビエの流通・販売量を増やすことを目指して、「国産のシカ・イノシシを使用し、多くの人に安全でおいしく提供できる料理」をテーマとして広くレシピを募集します。

募集テーマ：国産のシカ・イノシシを使用し、多くの人に安全でおいしく提供できる料理

募集内容及び条件

1. 国産のイノシシ肉またはシカ肉、もしくはその両方を使用すること。
2. 4人前の主食あるいは主菜として成り立つ料理でオリジナルかつ未発表のレシピであること。
3. 和・洋・中のジャンルは問わず、応募数の制限もしない。
4. 食材費に特に上限は設けないが、「ジビエをより日常的な食材として普及していく」という本コンテストの主旨に添う価格であること。
5. 調理時間は、仕込みや盛り付けを含め、180分以内とすること。
6. 入賞者は、レシピの公開を必須とする。また、可能な限り、一定期間、飲食店等で料理として一般の方に提供すること。

使用する肉について

食品衛生法に基づき食肉処理業の営業許可を得た食肉処理加工施設から購入するなど、安全性の確保されたイノシシ肉、またはシカ肉の使用を必須とします。

応募資格

プロ・アマ、年齢不問。

審査方法

1. 一次審査（書類審査）……審査員による書類審査により、上位レシピ 18 作品を選出します。審査は、ブラインド審査により行われます。
2. 二次審査（実食審査）……書類審査を通過した上位レシピの実食審査を行い、各賞の候補を選定します。実食審査では、応募者のレシピ通りに代理調理を行います。

審査項目および基準

- 以下の基準に沿って、審査員によって審査を行います。
- 一次審査（書類審査）【30 点満点】
- ・見栄え（5 点）…食べてみたくなるような見た目の魅力やインパクトはあるか
 - ・独創性（5 点）…ジビエ料理としての創意工夫や独自性はあるか
 - ・汎用性（5 点）…他者でも再現したり、アレンジしたりすることが容易な料理（レシピ）であるか
 - ・栄養（5 点）…組み合わせる食材によって、ジビエのもつ栄養成分を引き出す等の工夫はあるか
 - ・安全性（5 点）…ジビエ肉の加熱について、その安全性を担保するための加熱温度、加熱時間、使用する熱源の種類、加熱完了の目安等が明示されているか
 - ・社会貢献（5 点）…ジビエ料理を通して、地産食材を生かす、地元の農家や住民と協力する、鳥獣被害などの地域課題の解決をめざすといった社会貢献の視点はありますか

（注：地域性が高く一般家庭で用意が難しい食材については、応募レシピに一般家庭でも手に入りやすい食材（代替食材）を記載すること。また、実食審査の際は、その代替食材を使用した料理とすることがある）

二次審査（実食審査）【100 点満点】

- ・食べやすく、なじみやすい味であるか（20 点）
- ・見た目、味わいに斬新さや、驚きの要素があるか（20 点）
- ・盛り付けに美しさや楽しさがあるか（20 点）
- ・家庭でも作ってもう一度食べてみたいと思う味わいか（20 点）
- ・ジビエと相性の良い副食材を提案しているか（20 点）

入賞作品一覧

総応募数 218 点から、厳正なる審査の結果、以下の 9 作品を選出いたしました。

農林水産大臣賞

柔らかく仕上げたシカ肉のロースト
色とりどりの野菜添え、芋煮の季節を感じて

松浦 祐未恵（宮城調理製菓専門学校・宮城県仙台市）……p.3

農林水産省農村振興局長賞

猪バラ肉のラグーヴァンルージュ プロバンスの香りを添えて

加藤 英治（エスパシオエンタープライズ株式会社 名古屋観光ホテル・愛知県一宮市）……p.7

一般社団法人 日本ジビエ振興協会代表理事賞

鹿の内もも肉のすき焼きボール

中西 佑輔（株式会社 明治記念館 C&S・埼玉県狭山市）……p.11

一般社団法人 大日本猟友会会長賞

鹿肉のレモン・キーマ

安藤 まどか（料理研究家・東京都）……p.15

公益社団法人 全国調理師養成施設協会会長賞

野猪可乐排骨（猪スペアリブのコーラ煮）

濱田 恭徳（美作市地域おこし協力隊・岡山県美作市）……p.19

一般社団法人 全日本司厨士協会会長賞

鹿のビール煮込みハンバーグ 京の秋山のイメージ

木村 夕星（株式会社京都ホテル 京都ホテルオークラ スカイレストランピトレスク・大阪府茨木市）……p.23

一般社団法人 全国日本調理技能士会連合会会長賞

鹿と猪のあそび寿し

小西 成幸（おふくろの味総合研究所・石川県小松市）……p.27

一般社団法人 日本エスコフィエ協会会長賞

蝦夷鹿のラビオリとロワイヤル和風仕立て

斉藤 大樹（発明料理 絵地尊・北海道札幌市）……p.31

株式会社 日本食糧新聞社賞

イノシシとレンコンのコロコロ和風カレー

澤田 康一（カフェこっとんばーる・千葉県長生郡長南町）……p.35

柔らかく仕上げたシカ肉のロースト 色とりどりの野菜添え、芋煮の季節を感じて

松浦 祐未恵

宮城調理製菓専門学校・宮城県仙台市

今回私は、鹿肉の旬に合わせ、東北地方の秋の郷土料理である“芋煮”を感じられるよう、地産地消を意識し、芋煮に使われる身近な食材をフランス料理に仕立てました。

鹿肉について調べてみると、鹿肉には免疫力をアップさせ、疲労回復やストレス軽減などに効果のある栄養素をたっぷり含んでいることを知りました。厳しい現代社会を生きる我々には見逃せない栄養素であることは間違いありません。さらに鹿肉に含まれる不飽和脂肪酸の共役リノール酸は、脂肪を分解してエネルギーへ変換する酵素に働きかけたりすることで代謝を高め、脂肪を燃焼しやすい体へ導く重要な栄養素です。

また、今回の使用食材に含まれる根菜にはシカ肉と同様、身体を温める効果があり、さらに素揚げにして脂溶性ビタミンの吸収率を上げ、しいたけと食べ合わせることで体力増強効果や胃腸を丈夫にする効果を発揮します。

調理の特徴として、下味に塩麴を用いて酵素の力で肉を柔らかくしつつ、かつ低温調理でじっくり柔らかな肉質を維持しながらも70℃というしっかりと火が通る温度で加熱する点が挙げられます。

今回私は、試作の段階で生産者様から直接購入できるアプリを通じ、鹿猟を行う猟師さんから鹿肉を購入しました。初めて自宅で調理した鹿肉をドキドキしながら頬張ると、その美味しさにこれまでの偏見が一瞬で消え去りました。

また、猟師の方々が多くの問題や葛藤を抱えながら、害獣と呼ばれ駆除される命と向き合い、その命を無駄にしないため日々安全性や美味しさを追求し、さまざまな努力や試行錯誤をされている事を知りました。そういった活動をされている方々に少しでも協力できるよう、また、もっと一般にも広く利用されるようこれから微力ながら情報発信し鹿肉や猪肉を利用し続けたいと思います。

私が何も知らなかったように、まだまだ鹿肉や猪肉の美味しさを知らない方はたくさんいらっしゃると思います。今回の作品は少し前までの自分にも向けて、こんな鹿肉なら食べたいと思いませんか？と問いかけるような気持ちで仕上げました。

この作品を通じて、多くの方が鹿肉や猪肉に興味を持ち、食べてみたいなと思って頂けると本当に嬉しいです。



鹿・洋食・主菜

材料（4人分）

《シカ肉のロースト（低温調理）》

シカ（ロースやモモ肉）…360 g
 ※トリミングしていないもの、処理したスジはフォン用に全て使用
 しいたけの石附…2 コ分
 仙台曲がり葱の青い部分…1 本分 ※代替：長葱の青い部分
 仙台味噌（塩分濃度1～2%程度のもの） 代替：合わせ味噌や豆味噌
 塩麴（塩分濃度1～1.5%程度のもの）

《シカのスジ肉のフォン》※ソースに使用

トリミングしたスジ肉…100 g程度
 玉葱…中 1/4 コ
 人参…中 1/4 コ
 生姜…10 g
 にんにく…5 g
 ホワイトペッパー（粒）…8 粒程度
 ローリエ…1 枚
 白ワイン…200cc
 水…400cc
 サラダ油…大さじ1～1.5

《マッシュドサトイモ》※1人50～60g前後

里芋…小6個程度（1コ当たり可食部45g換算）
 バター…20 g
 塩…ふたつまみ程度
 白胡椒…適量
 ナツメグ…適量

《根菜の素揚げ》

人参…中 1/2 コ
 さつまいも…中 1/2 コ
 かぼちゃ…中 1/4 コ
 精製塩…適量
 白胡椒…適量
 サラダ油…適量（300g程度で計上）

《きのこ仙台曲がり葱のソテー》

仙台曲がり葱…1 本 代替：長葱
 しいたけ（肉厚なもの）…2 コ
 しめじ…1/2 コ
 サラダ油…大さじ1
 バター…10 g

《芋煮の季節のソース》

赤ワイン…300cc
 ★シカのスジ肉のフォン…100cc
 ★低温調理したシカ肉から出た液体…全て
 ★低温調理で使った椎茸石附と葱の青い部分…全て
 醤油…大さじ1
 砂糖…15 g
 玉葱…中 1/4
 仙台味噌…10 g
 山椒…10 粒程度 ※代替：ホワイトペッパー粒
 ローリエ…1 枚
 バター…35 g

《セリのオイルソース》

セリ…2 本分 ※代替：三つ葉や分葱
 オリーブオイル EXV…大さじ1.5
 塩…ひとつまみ
 胡椒…適量



つくりかた

A 《シカ肉の低温調理》

- ①鹿肉の水分をキッチンペーパーでよく拭きとり、スジを取り除きロースの形を整える。
- ②味噌と塩麴を1：1で合わせたものを総重量の10%分塗る。
- ③②の肉としいたけの石附を手で裂いたもの、曲がり葱の青い部分を手で軽く潰したものを一緒に真空用調理袋に入れ、真空機にかける。もしくはジッパー付袋に入れ、口を9割ほど閉めておき、深めの鍋等に水を張り水が入り込まないようにゆっくり沈め空気が抜けた所でジッパー付袋の口を閉じ、真空状態にする。
- ④低温調理機を75℃に設定し、温度に達したら②の肉をお湯に沈め、1時間の低温調理を開始する。⇒フォン、マッシュサトイモ、野菜の素揚げ等の準備開始。
- ⑤1時間経ったら肉の一番厚みがある部分で中心温度を計り、65℃以上あることを確認する。温度計がない場合は、金串や竹串を刺して5秒待ち、唇に当ててピリッと感じる程度まで温度が上がっていれば低温調理完了。もし65℃以上ない場合は100℃に余熱したオープンに入れ、10分程度加熱して再度温度を確認する。⇒肉の仕上げについては《G》に記載。

B 《シカ肉のフォン》

- ①フォン用の野菜を準備する。玉ねぎは薄めにスライスし、人参は1cm程度のさいの目切り、生姜は千切りにし、にんにくは木べら等で潰す。
- ②サラダ油を分量の半分ひいたフライパンで、スジ肉をこんがり焼き（焦がしすぎない、美味しそうな色まで）別の手鍋に移す。
- ③フライパンに残りのサラダ油をひき、②の野菜を焦がさないよう炒める。
- ④野菜も手鍋に入れ、炒めていたフライパンに白ワインを注いで沸騰させ、フライパンに残った美味しい部分をこそげ取り、肉・野菜と共に手鍋に入れる。
- ⑤フォン用の水を注ぎ、ホワイトペッパー粒を木べら等で潰していれ、強火で沸騰させる。
- ⑥沸騰したらアクを取り、弱火にしてローリエを入れ30分煮詰める。アクが出るので、他の作業を進めながらアクを都度取りながら煮詰めていく。
- ⑦30分たったら濾しておく。※あまり力いっぱい濾さず、軽く押す程度に留めます。

C 《マッシュドサトイモ》

- ①里芋をたわしで良く洗い、水から茹でる。（大体20～30分程度）
- ②竹串等を刺し、スッと入るようになったらお湯を捨て、熱いうちに皮を剥き細かめの漉し器で裏漉しする。
- ③手鍋に移し、バターを入れ加熱しながらしっかり溶かす。
- ④皿盛りまで冷めないようにラップ等を密着させておき、皿盛りの直前に再度温める。

D 《セリのオイルソース》

- ①せりはみじん切りにしてオイルと合わせ、塩・胡椒で味を整える。

E 《芋煮の季節のソース》

- ①手鍋にソース用の材料と、低温調理で出た液体や香り付けに入れた石附や曲がり葱等と、山椒は木べらで潰して入れ、火にかけ半分程度になるまで煮詰める。※鍋の周りが焦げないように注意してください。
- ②煮詰めて味を見て、水っぽさが無くなっていたら別の手鍋にしっかりと漉し、濃度が付くようにバターを入れ乳化させる。とろみが付かない場合は、もう少し煮詰めるかバターを少し足して味を整える。

F 《根菜の素揚げ、ソテー用の曲がり葱ときのこの準備》

- ①素揚げ用に野菜を準備する。人参（2枚/1人）・さつまいも（1枚/1人）は5mm程度の輪切りにしピーラーで面取りしておき、さつまいもは別に極薄切りにスライス（3枚/1人）して全て水にさらしておく。人参は大・小のサイズを作る。かぼちゃも同様に4mm程度にスライスし、ピーラーで面取りしておく。（1枚/1人）
- ②曲がり葱は10cm程度の長さなるよう斜めに切り、更に断面が綺麗になるように半分に切っておく。また、1.5cm程度の厚さで笹切りも作っておく。（2枚/1人）
- ③椎茸は4等分に切り、しめじは手で裂いておく。
- ④水にさらした野菜はキッチンペーパーでしっかりと水気を切る。油を温め160℃位の低温で野菜を色よく素揚げし塩、白胡椒を振っておく。※竹串を刺したり、触ってみて柔らかければ完了です。さつまいもチップは焦げやすいので注意しながら、パリパリに素揚げしてください。

G 《きのこ曲がり葱のソテー、仕上げ》

- ①フライパンを温め、サラダ油を大さじ1とバターを入れとかし、シカ肉ときのこ、曲がり葱を入れて焼き色を付ける。
 ※曲がり葱は押さえて焼くと綺麗に焼き色が付きます。裏返さず、そのまま焼いて火が通ったら取り出してください。きのこは焼き色が付いたら取り出し、シカ肉は全面に焼き色を付け、アルミ箔で包んで休ませておきます。
- ②マッシュドサトイモを温め直し、皿の真ん中におき、高さを出すように盛り付ける。
- ③休ませていたシカ肉を5～7mm位の厚さでスライスし、マッシュドサトイモの上に高さを出すように乗せる。
- ④芋煮の季節のソースを皿の全体に盛り付ける。
- ⑤皿の奥から、人参・かぼちゃ・さつまいも・しめじ・しいたけ・人参・曲がり葱・しいたけの順番に重ね、立体的になるように盛り付ける。最後にさつまいもチップ、セリのオイルソースをのせ、セリの葉をバランスよく飾る。

猪バラ肉のラグーヴァンルージュ プロバンスの香りを添えて

加藤 英治

エスパシオエンタープライズ株式会社 名古屋観光ホテル・愛知県一宮市

猪ミンチ肉を焦がして赤ワインでこそげ取る事で旨味や風味が増して、更にバラ肉を使う事で特有の甘い脂を無駄なく取り込む事ができ堪能できるラグーの料理手法で作りました。

タタン型をあえて使用することで、猪肉を手軽・カジュアルにし、尚且つ見た目の豪華さを演出させました。

地元愛知県での銀杏やイチジクをセミドライに加工した食材を使用し地元活性に貢献出来ないか考えました。

イチジクに含まれるたんぱく質分解酵素のフィシンが猪肉と一緒に食べる事で、猪肉に豊富に含まれる良質なたんぱく質の分解を進め消化を助ける働きがあり効率よく体内

に取り込める事が期待できます。

今の社会において、ストレスによるイライラ感や抵抗力などを食事で貢献出来る料理を目指して、シイタケに含まれる「エリダリニン」でメタボリックシンドロームや生活習慣病の予防などの効果が期待でき、ペーターゲットルカンが豊富でウイルスに対する抵抗力を引き上げる効果が見込まれ、必要な栄養を摂取することが期待できます。

また、イライラ感を軽減するカルシウムが豊富なゴーダチーズや銀杏のビタミンB1など使用し、ラベンダージュレを添える事で更にリラックス効果が期待できます。



猪・洋食・主菜

材料（4人分）

《ラグー》

玉葱…45 g
セロリ…45 g
オリーブオイル…45 g
猪（バラ肉）※極荒ミンチ…500 g
ソフリット…30 g
人参…10 g
セロリ…20 g
玉葱…20 g
サラダオイル…10 g
赤ワイン…250 g
フェネルシード（ホール）…5 g
ダイストマト水煮（缶）…40 g
水…350 g
砂糖…3 g
塩…適量
黒胡椒…適量
プチドリッパ…適量

《ファルス・トッピング》

厚肉シイタケ【岐阜飛騨産】…1枚
アワビ茸…2枚
エシャロット…15 g
オリーブオイル…15 g
白ワイン…20 g
銀杏【愛知県産】…10粒
ゴダチーズ…20 g
セミドライイチジク（大粒）【愛知県産】…2個
シュレットチーズ…30 g
パルミジャーノ・レッジャーノ（パウダー）…20 g

《サイド》

シコレ…15 g
レッドソレル…8本
レッドアマランサス…8本
ナスタチウム…8枚
EXVオリーブオイル…40 g

《ラベンダージュレ》

ビネガー（白）…30 g
ドライラベンダー…1.5 g
ペクチンパウダー…20 g
アップルジュース ※クリアタイプ…300 g
カソナード…75 g
クエン酸…5 g
ドライラベンダー…4 g

《パータ・フォンセ》22cmタルト型

A 薄力粉…200 g
砂糖…5 g
塩…3 g
バター…100 g
水…75 g
ドリュール液…適量



つくりかた

《ソフリット》

人参・セロリ・玉ねぎをアッシュして、サラダオイルでソテーして野菜の甘味を引き出しておく。

《ラグー》

- ①玉葱・セロリをペイザンヌにカットし、オリーブオイルで弱火でソテーする。
- ②猪ミンチを加え、塩・黒胡椒を加えて強火でソテーし、肉の色が変わったらソフリットを加え、あまり混ぜずに焦がす様にソテーしていく。
- ③なべ底に焦げ目がしっかり付いてきたら中火にして赤ワインを加え、なべ底の旨味をこそげ取る。
- ④フェネルシードドライのアッシュをお茶パックに入れ加え、中火でたまに混ぜる程度で水分が少なくなってきたらトマトダイスと水・砂糖を加える。
- ⑤さらに弱火で水分が少なくなる位まで30～40分煮込み、ドリッパを抑えるために水分にトロミが付く程度にプチドリッパを加える。
※1度しっかりと焦がす様にしてそれをこそげ取る事で、猪バラ肉の旨味と甘味のある脂を出し、肉の香ばしい風味が増して美味しくなります。
※プチドリッパを加える事で、パータ・フォンセに引き詰める際にドリッパを抑え、更に猪肉に照りが付きますので、その後の工程が行いやすくなります。

《ファルス》

- ①厚肉シイタケをマセドワーズにカットして、アワビ茸は手で大きめに割いてエシャロットはアッシュする。
- ②オリーブオイルでエシャロットをソテーし、厚肉シイタケとアワビ茸を加えソテーして白ワインを加え水分を飛ばしておく。

《トッピング》

- ①銀杏をボイルして薄皮を取り1/2にカットする。
- ②ゴダチーズはブリュノワーズにカットする。
- ③セミドライイチジクは、5mm厚にスライスする。

《ラベンダージュレ》

- ①沸騰消毒した瓶にビネガーとドライラベンダーを入れ密封して湯煎にかけてラベンダービネガーを作る。色と香りが出たら漉して15cc分を取り分けておく。
- ②鍋にペクチンパウダーとアップルジュースを入れて良く溶かしてから火にかけ、沸騰直前まで温める。
- ③漉して取り分けておいたラベンダービネガー、カソナード、クエン酸を加え良く溶かしたら、お茶パックに入れたドライラベンダーを入れて5分程弱火で加熱する。
- ④香りとお色が出てきたら火を止め、10分程蒸らしてからお茶パックを取り出し、バット等に流し入れ、氷水にあて冷やし固める。
- ⑤固まったらフォーク等で荒くつぶして、グラスに入れておく。

《パータ・フォンセ》

- ①Aを混ぜ合わせふるいにかけ、バターを加える。バターを粉にこす様に合わせてサブレシ、ある程度まとまり、細かくザラザラになる手前まで合わせる。
- ②水を加え、少しずつ粉と練らない様に合わせていき一塊になったらフレゼする。
- ③ラップ等で包み、冷蔵庫で20分程冷ます。
- ④生地を3mm厚に伸ばしてタルト型に被せて余分な生地を除く。内側にアルミホイルとストーンをのせ180℃で25分焼き、アルミホイルとストーンを外し10分焼く。
- ⑤ドリュールを塗って200℃で1分焼き上げる。

《仕上げ》

- ①ラグーにファルス、カットしたゴダチーズ、カットした銀杏6粒を入れて混ぜ合わせ、焼き上げて粗熱を取ったパータ・フォンセに流し入れる。
- ②残りの銀杏（4粒）とセミドライイチジクを乗せ、シュレットチーズとパルミジャーノ・レッジャーノを振り、180℃に予熱したオーブンに5分程入れて表面に焼き色を付ける。
- ③皿に盛り付けてサラダとグラスに入れたラベンダージュレとEXVオリーブオイルを添える。

《追記》

パータ・フォンセの生地作りとラベンダービネガー・ソフリット・ラグーなど同時進行で行う事が可能な料理です。

鹿の内もも肉のすき焼きボール

中西 佑輔

株式会社 明治記念館 C&S・埼玉県狭山市

日本の食卓にあまりなじみのない「鹿肉」を、日本人にとってなじみ深い「すき焼き」に落とし込み、沢山の人の鹿肉の魅力が伝わるように表現しました。

誰でも食べやすく、「美味しい、また食べたい。」と思ってもらえるような工夫を凝らした一皿に仕上げました。

鹿の骨を「利活用」し、鹿本来の旨味や香り、滋味深い養分を余すところなく、味に昇華させることで、資源としての鹿の価値をより一層高めました。

原価を見てもわかるように、鹿肉は牛などに比べると安価で入手でき、汎用性のある食材といえます。

鹿肉は栄養満点

低カロリー、高たんぱくで知られる鹿肉ですが、ミネラルや鉄も非常に豊富に含まれています。根菜の食物繊維や緑黄色野菜のビタミン類と合わせる事で、彩りやトータルの栄養バランスも意識しました。

安全第一

- ①食中毒のリスクを知る（E型肝炎、大腸菌、寄生虫）
- ②基準に適合する食肉処理施設の物を使う
- ③冷凍する（寄生虫対策）
- ④加熱する（中心に火を通す加熱）

野生に生息する鹿やその他の鳥獣類を取り巻く環境問題や、食資源としての鹿の可能性、事業者や自治体の取り組み等、幅広い視野の中から学び、料理人として、食と社会を繋ぐ役割に少しでも貢献できれば幸いです。



鹿・洋食・主食

材料（4人分）

《鹿内もも肉ボール》

鹿肉内もも肉…240 g
 椎茸…60 g
 玉ねぎ…20 g
 春菊…8 g
 バター…20 g
 白菜…20 g
 白滝…20 g

《割下》

みりん…10 g
 砂糖…10 g
 醤油…30 g
 水…60 g

《ソース》

鹿のだし汁（鹿の骨+水）…500 g
 玉ねぎ…70 g
 人参…20 g
 セロリ…20 g
 トマト…1個
 赤ポルト酒…80cc
 醤油…50cc
 上白糖…40 g
 日本酒…40cc
 ごぼう…50 g
 コーンスターチ…適量

《人参のピューレ》

人参…240 g
 バター…40 g
 塩
 ミネラルウォーター

《卵黄のコンフィ》

卵黄（Sサイズ）…4個
 ピュアオイル…40 g

《焼き豆腐》

絹豆腐…1丁

《田楽味噌》

八丁味噌…20 g
 白味噌…5 g
 砂糖…20 g
 みりん…3 g
 サラダオイル…3 g
 ピーナッツオイル…3 g
 濃口醤油…2 g

《田楽味噌の上澄み仕立て》

上記の田楽味噌…50 g
 鰹節…15 g
 水…500ml

《春菊のクーリ》

春菊…30 g
 卵…1/2個
 オリーブオイル…5 g

《飾り野菜》

紅芯大根…4枚
 マクロ春菊…4枚
 紅葉人参…1枚



つくりかた

《鹿肉ボール》

- ①椎茸の石づきを取り除き、軸の部分と笠の部分に分ける。軸の部分は固いので細かく刻み、笠の部分は一口大にカットする。
- ②フライパンにバターをなじませ、軸の部分から炒め、笠の部分を加える。香ばしい香りと色を付けるがポイント。
- ③大きめのみじん切りにした玉ねぎを加えて、更に炒める。
- ④割下と白滝を加えて、味を含ませるようにゆっくり煮詰める。
- ⑤春菊のみじん切りを加え香りを出したら、冷却し、15gずつにポーションする。
- ⑥柔らかくボイルし、水気を切った白菜で⑤を巻く。
- ⑦2mm程にスライスした鹿の内もも肉に塩コショウをし、割下の液体にくぐらせて、下味をつける。
- ⑧⑥の野菜を芯にして、⑦の肉を球体になるように巻いていく。
※肉は半冷凍状態にするととても切りやすいです。
※冷凍する事で寄生虫対策にもなります。
- ⑨ラップを広げて肉を包み込み、茶巾しぼりの要領で形を整える。
- ⑩ガス火65℃にキープしたお湯の中で15分加熱する。薄切りにしたお肉にジャストで火が入る温度、かつ殺菌性を高める加熱時間。
- ⑪ラップを外し保温しておく。

《ソース》

- ①鹿骨を細かくカットし、オープンで香ばしい焼き色をつけ、水を注ぎ出汁を取る。
- ②香味野菜を香りや甘みが出るようにじっくりと炒める。
※強火ではなく、弱火～中火でじっくり炒めるのがポイントです。
- ③ざく切りにしたトマトを加える。
- ④赤ポルト酒を加えて、しっかり煮詰める。
- ⑤醤油、上白糖、日本酒、鹿の出汁を加え、味を馴染ませる。
- ⑥叩きゴボウを作り、塩、砂糖を軽くまぶす。そのまま水でゴボウが柔らかくなるまで煮る。
- ⑦⑥に⑤を濾し、コーンスターチで濃度をつけて仕上げる。

《人参のピューレ》

- ①人参を厚みのあるスライスにし、バターでゆっくりと加熱。軽く塩ををし、柔らかく、十分に甘みが出たら、ミキサーで滑らかなペースト状にする。濃度はミネラルウォーターで調節する。
- ②絞り袋などに入れ、絞る。

《卵黄のコンフィ》

- ①耐熱容器に卵黄を入れ、ピュアオイルを浸す。
- ②コンベクションオープン又はオープンで65℃25分加熱する。
- ③油分を切り、盛り付ける。

《焼き豆腐》

- ①絹豆腐を四等分にし、角を面取りし、ザルに入れ、たっぷりの水を張ったボウルの中で、転がし丸く成形する。
- ②田楽味噌の材料を合わせ、火にかけ丁寧に練り上げる。
- ③②の味噌を鰹だしでのぼし、ガーゼで濾し上澄み仕立てにする。
- ④①の豆腐を③の上澄み仕立てで火を入れる。沸騰させないようにゆっくり温度を上げて、鍋のまま冷却し味を染み込ませる。
- ⑤液体から上げて、水気を切りガスバーナーで表面を炙る。
- ⑥田楽味噌ソースを丸く絞る。

《春菊のクーリ》

- ①春菊を柔らかくボイルし冷却する。
- ②卵を水から5分間ボイルし、半熟卵を作る。
- ③①②とオリーブオイルをミキサーにかけ乳化したピューレを作る。
- ④塩コショウで味を調える。
- ⑤マイクロ春菊、紅芯大根、紅葉にかたどった人参を盛り付ける。

鹿肉のレモン・キーマ

安藤 まどか

料理研究家・東京都

鹿肉について

鳥獣被害に悩む地域の取り組みに、都市部など遠隔地からできることは何か。旅行や外食の制約も多い昨今、通販でジビエ肉を取り寄せ調理してみることで、知ること、気づくことがいろいろありました。ひとりでも多くの方にそんな体験をしていただけるよう、このレシピでは、鹿ひき肉を失敗なく楽しめる、手軽な下処理と下味、煮込み方を提案します。

鹿ひき肉は、解凍や加熱に失敗して独特の臭みが出たり、ボソボソになったりすることがあります。

さまざまな方法を試した中で、鹿ひき肉のマスクングには、牛乳で洗いマヨネーズで和えるのが手軽なうえ効果的でした。

また、ハンバーグ状に焼いてから煮込み、盛り付ける直前に崩すことで、肉から水分が抜けずジューシーに仕上げることができました。あくまで崩す前提なので、材料も手順もハンバーグよりずっとシンプルです。

ジビエの普及について

ジビエは「クセが強そう」というイメージがまだ一般にあります。レモン風味ときけば「さっぱり目かな？」と少しハードルが下がるのではないかと。初めて食べてみるきっかけになればと願ってレモン・キーマと名づけました。実のところ、上質な鹿肉はクセどころかあっさりした味わいで、レモンとの相性の良さは鶏肉以上ではないかと感じます。

昨今の「レモン」ブームで、カレーにもレモン味の商品が登場しています。酸味の強いカレーはどちらかというと夏向けですが、このレシピではたっぷりの生姜を加え、鹿の猟期に合わせて冬仕立てにしたところがポイントです。

もうひとつ、ジビエの普及において見逃せないトレンドはクラフトジンのブームです。ジンといえばジュニパーベリーというスパイスの香りが特徴の蒸留酒ですが、欧米では、ジュニパーベリーは鹿肉をはじめとするジビエ料理に加える定番のスパイスでもあるからです。かといって日本では、ジュニパーベリーの独特の風味に慣れない人が多いのも現実です。試作を重ねた末、料理に多用するよりドリンクとしてペアリングするのが今のところはちょうどよい距離感ではないかと考えました。

ちなみに、他にジンの香り付けによく使われるポタニカルとして、各種の柑橘、コリアンダー、キャラウェイ等があります。このレシピでは、柑橘をカレーのレモン風味に、コリアンダーとキャラウェイの香りをライスに仕込んでいます。

カジュアルな一皿ではありますが、「ジビエでもできる」ではなく「ジビエだからこそ」の存在感を追求しました。鹿（ジビエ）がつかなくカレーとジン。ダイニングバーで、あるいは家呑みで、食中酒としてのジンに一番合う「締めのカレー」になってくれると思います。



材料（4人分）

鹿肉（ひき肉）…250g
牛乳（手順2、下ごしらえ用）…150cc
サラダ油（手順3、下焼き用）…小さじ1
水（手順4、煮込み用）…300cc

《下味》

マヨネーズ…大さじ1
クミンパウダー…小さじ1
片栗粉…小さじ1
重曹…小さじ1/4

《玉ねぎベース》

玉ねぎ（すりおろし）…500g
にんにく（すりおろし）…20g
しょうが（みじん切り）…10g
ピーマン（みじん切り）…70g
トマト缶…70g
ヨーグルト…70g
サラダ油…100cc

《スパイス》

A コリアンダーパウダー…小さじ4
クミンパウダー…小さじ1
ナツメグパウダー…小さじ1/4
シナモンパウダー…小さじ1/4
ベイリーフ…2枚
八角…全形を袋果8個に分解し、袋果2個分
ターメリック…小さじ2/3
レッドペッパー…小さじ1/2
塩…小さじ2

《仕上げ》

ブラックペッパー…小さじ1/8
レモン汁…大さじ1～2（お好みで）
レモンの皮（千切り）…小さじ2
紅生姜（みじん切り）…小さじ1

《添える香味野菜》

玉ねぎ（輪切り）…10g
緑のハーブ（香菜、クレソン、パセリなど）…10g
レモン…1/2個分

《キャラウェイライス（4人前）》

米…2合
ジン（省略可）…小さじ1
かぼちゃ（1.5cm角）…100g
塩…小さじ2/3
砂糖…小さじ1/2
サラダ油…小さじ1/2
B 水…500cc
コリアンダーシード…大さじ2（山盛り）
キャラウェイシード…小さじ1（山盛り）



つくりかた

鹿肉のレモン・キーマ

《手順1・玉ねぎベース》

- ①鍋にサラダ油を温め、玉ねぎを入れ飴色になるまで炒める（中火で30分以上）。
- ②にんにく、しょうが、ピーマン、トマト缶、ヨーグルトを加えてさらに炒め（中火で10分以上）、トマトの匂いが消え、水分が十分煮詰まって赤い油が浮いてきたら火を止める。

《手順2・肉の下ごしらえ》

- ①ボウルに鹿ひき肉と牛乳をいれ、肉にかたまりがあればそっとほぐすようにまぜる。
- ②3分浸けたらざるにあけて牛乳を流す。鹿ひき肉に下味用のマヨネーズ、クミンパウダー、片栗粉、重曹を加えて混ぜる。

《手順3》

- ①フライパンにサラダ油（下焼き用）をひいて火にかける。温まったら《手順2》の鹿ひき肉をスプーンに山盛りすくって、ハンバーグ状のかたまりになるようフライパンにのせていく。サイズは好みでよいが、目安はひき肉の1/8量ずつ、8個ほどにすると扱いやすい。
- ②表面だけに軽く焼き目がつくよう、やや強めの中火で両面を1分ずつ焼く。この時点で中まで火を通す必要はなく、焼きすぎや余熱に注意しながら、フライ返しで持ち上げても崩れない程度まで加熱する。

《手順4》

- ①玉ねぎベース《手順1》をふたたび中火にかけ、温まったらAのスパイスを加えてさっと混ぜる。
- ②続いて、焼いた鹿ひき肉《手順3》と水を加え、沸いたら火を弱める。
- ③ふたを少しずらして湯気を逃しながら、弱火で1時間ほど煮込む。（表面がやわらかくフツフツする火加減で、IHなら150～160度くらい。圧力鍋は肉汁が抜けて味気なくなるので不可。）
- ④カレーの表面に茶色い油がじんわり浮き、肉のかたまりが半分見えるほど水分をしっかり煮詰めたら火を止める。

《手順5・仕上げ》

- ①ブラックペッパーとレモン汁を加えてさっと混ぜてから、ひき肉のかたまりをザクザクと割り、親指の先ほどの粒にする。目安は1/8量の肉のかたまりなら6分割する程度。ひき肉のカレーなので、崩し方はざっとでよく、そばろになる部分もあって構わない。
- ②盛り付けてから、カレーの上にレモンの皮をたっぷりトッピングし、紅生姜を散らす。香味野菜（玉ねぎ、緑のハーブ、レモン輪切り）などを添えるとよい。

キャラウェイライス

- ①コリアンダー茶を作る。鍋にBの水とコリアンダーシードをいれて火にかけ、沸いたら火を弱め、3分煮て火を止める。常温まで冷まし、茶漉しでコリアンダーシードを除く。
- ②炊飯器に米とジンを入れ、2合の目盛りまで①のコリアンダー茶を注ぐ。水加減は好みで調整し、足りなければ水を加える。かぼちゃ、塩、砂糖、サラダ油を入れ炊く。
- ③盛り付ける直前に、小さなフライパンを弱めの中火にかけ、キャラウェイシードを炒る。1分ほどかきまぜ続け、白い煙があがりパチッとはぜる音がし始めたら手早く皿にあげて粗熱を取る
- ②で炊きあがった米に混ぜる。

野猪可乐排骨 (猪スペアリブのコーラ煮)

濱田 恭徳

美作市地域おこし協力隊・岡山県美作市

脂のノっていない時期の猪や、猪の香りが苦手な人でも食べやすくなるように作りました。

家庭ではなかなか持っていない調味料も少し使っていますが、安価で手に入る上に普段の中華料理に少し加えればより本格的な味に近づけることも可能です。

青梗菜を付け合わせに使うことで現代人に不足しがちな、ビタミンや、カルシウム、鉄分などもバランスよく摂取できると考えます。

コーラと五香粉を使うことで手軽に複雑な味わいを出すことが可能です。もちろん五香粉の香りが苦手な方は入れずに作っても美味しく召し上がれます。

現在は、岡山県に住んでいますが、地元の千葉県でも猪による被害が多数出ています。猪や他の有害鳥獣を獲って終わりではなく無駄なく美味しく丸ごと全部使ってあげる事で、人間のエゴで殺された動物たちへの弔いもできるのではないかと考えます。



材料（4人分）

猪の骨つきスペアリブ…800g
 玉ねぎ…中1個
 セロリ…1/2本
 ニンニク…2カケ
 生姜…ニンニクと同じ重さ
 長ネギの青いところ…1本分
 コカコーラ…800ml
 濃口醤油…80ml
 紹興酒…50ml
 本みりん…50ml
 日本酒または無塩の料理酒…100ml
 蜂蜜…50g
 ラード（チューブの物）…20cm位
 塩…10g
 白胡椒…1g
 砂糖…2g
 鶏ガラ出汁顆粒…4g
 五香粉…1g

青梗菜…1と1/2束
 ナンプラー…20g
 豆豉醬…15g
 紹興酒…8g
 濃口醤油…5g
 ごま油…1g
 ラー油…適量



つくりかた

使用機材（5.5L 圧力鍋、5L 片手鍋、大きめの平たいフライパン、ガスプロパン）

- ①全ての材料を切り出す。
 セロリ、皮を剥いた玉ねぎを2cm角位のざく切りにする。ニンニクは皮を剥き半分に切って軽く潰しておく。生姜は、よく洗い皮は剥かず5～10mm厚さにスライスする。猪のスペアリブは骨が2本ずつになるように切り分け、フォーク等で筋を断ち切るように骨付近を数回刺しておく（あまり刺しすぎるとパサつく原因に繋がるので回数のみ）。
- ②切り分けた肉を深めの鍋に入れ分量外の水（ひたひた位）と日本酒を入れ1度茹でこぼす。
- ③②を火にかけている間に、塩、白胡椒、砂糖、五香粉、鶏ガラ顆粒出汁、濃口醤油、紹興酒、本みりん、蜂蜜を茹でこぼした猪の肉が全て入る大きさのボウルに入れ合わせホイッパーでよく混ぜておく。
- ④②が終わったら、シンクでザルにあけ、アクなどをきれいに洗い流し、③で合わせた調味液が入ったボウルに入れ軽く混ぜ置いておく。
- ⑤大きめのフライパンと圧力鍋をガス台に出し、フライパンにはラードを入れ弱火にかけておく、圧力鍋にはコカコーラと、長ネギの頭を半分に手で千切って入れておく。
- ⑥ラードが溶けたら、猪の肉をフライパンに無理なく乗る分だけ入れ、両面がこんがり美味しそうな色になるまで焼き色を付ける。
- ⑦焼き色が付いた肉からコーラ、ネギが入った圧力鍋の中に入れていく。すべての猪肉が焼けたら、④のボウルに残った調味液も圧力鍋に移す。

- ⑧全ての材料が入った圧力鍋を強火にかけ、沸くまで待ちアクが浮いてきたら掬う。
- ⑨圧力鍋の中が完全に沸いたら蓋をし、高压で30分煮る。
- ⑩30分経ったら火を止め蒸気が自然に抜け切るまで20分ほど待つ。
- ⑪蒸気が抜け安全に蓋が開けられることを確認したら蓋を取り、肉のみ皿に取り出し、ラップをかけ置いておく。
- ⑫⑪で残った汁をザルやシノワで別の鍋に濾し入れる（時間がある場合は、濾した汁に肉を戻し1晩寝かせる）。
- ⑬⑫で濾した汁を10分ほど塩辛くならないように煮詰め、とろみが必要なければ片栗粉：水1：1（分量外）でトロミをつけ（肉にしっかりと絡まる位の濃度）、肉をタレに戻しよく絡ませておく。
- ⑭⑬を煮詰めている間にナンプラー、豆豉醬、紹興酒、濃口醤油、ごま油を小さいフライパンや鍋に入れ、一度煮立たせ冷ましておく。
- ⑮良く洗った青梗菜のお尻に十字に軽く切り込みを入れ、その切り込みから割くように1/4に割り、耐熱皿に入れ水（分量外50cc）を入れラップし、800Wの電子レンジで3分加熱し、加熱が終わったら3分ほど置いてからラップを外す。
- ⑯器に⑮で火を入れた青梗菜を、円を描くように並べ、真ん中に⑬の肉を並べ、青梗菜に⑭で作ったタレを回し掛け、同様に適量のラー油もかけたら完成。

鹿のビール煮込みハンバーグ 京の秋山のイメージ

木村 夕星

株式会社京都ホテル 京都ホテルオークラ スカイレストランピトレスク・大阪府茨木市

まず今回使用致しました鹿肉は京都府南丹市に位置する美山町の鹿で、丁度この時期ですので秋の山をイメージした料理に仕立ててみました。

秋でこの地域といえば栗にしめじ、どちらもこの土地を代表する食材であると思い、まさに地元食材を生かすという考えに沿っていると言えるでしょう。

さらに今回は『あるべきものはあるべき場所へと』と鹿がちゃんと山で暮らすようになって農作物の被害がなくなってもらいたいという願いを込めました。

栄養素の面では鹿肉は鉄分が多く含まれている食材ですので、そこを生かせるアプローチを考えました。豊富にある鉄分を効率よく吸収させやすくするには、ビタミンC、クエン酸やリンゴ酸などの果実酸が有効ということでしたので積極的に使用していきました。

それが栗とリンゴです。栗にはビタミンCが豊富に含まれており、かつ加熱によって壊れにくい性質をもっている

ので、前述した地域食材を生かす考えも相まって最高に相性のいい組み合わせであったと思います。

次に安全性や取っつき易くするためにした工夫ですが、鹿肉は高たんぱくで栄養も豊富に含まれている食材ではありますが、牛、豚、鳥などに比べると脂質が少なく、万人受けしづらいのかと思いましたが、今回は脂質を豚バラ肉で補い、ハンバーグにすることで色々な人が食べやすくなるのではと思いました。

さらに、ビールで煮込むことによってより柔らかく、家庭ではなかなか判断しづらい火の入れ方もわかりやすくていいのでは？と考えました。

そして私が考えるジビエ肉普及のネックである手に入りづらさや値段の問題も、脚などの比較的安く使いやすい部分が使え料理なので、家にいる時間が必然的に増えてしまう昨今には普及に一役買えるのではと考えました。



鹿・洋食・主菜

材料（4人分）

《ハンバーグ種用（付け合わせも含む）》

鹿のすね肉…200 g
 鹿のもも肉…100 g
 豚バラ肉ブロック…100 g
 塩…4 g
 黒胡椒…2 g
 ナツメグ…1 g
 玉葱…1個（約280 g）
 丹波しめじ（細しめじでも可）…1パック
 人参…1本（約280 g）
 玉子（Lサイズが望ましい）…1個
 牛乳…30 g
 パン粉…30 g

《栗のピューレ》

丹波栗（その他栗でも可）…240 g
 ブイヨン…120 g
 生クリーム…20 g
 バター…10 g
 塩、胡椒、ナツメグ…適量

《リンゴのチャツネ》

リンゴ（なるべく大きいもの）…1個
 バター…少々
 砂糖…少々
 リンゴ酢…小匙1
 生姜…5g
 丁字…1個

《煮込み用》

ビール…350ml
 フォンドヴォー…300 g
 カソナード（三温糖で代用可）…30 g
 リンゴ酢…20 g
 薄力粉…20 g
 トマトペースト…20 g
 タイム…1本
 ローリエ…1枚
 ローズマリー（乾燥）…少々
 ニンニク…1片

《飾り付け》

イタリアンパセリ…1枝
 プチマーシュ…1パック
 菊花（黄）…1輪
 菊花（赤）…1輪

《その他（調味用など）》

オリーブ油…適量
 塩、胡椒…適量



つくりかた

まず栗を剥きやすくするために浸水させておく。

《野菜の下処理》

- ・玉葱は外側の薄い部分は粗いみじん切りに【A】、中心部は繊維を断ち切るように薄切りにしておく【B】。
- ・人参は皮を剥き、先半分は粗いみじん切りに【A】、残り半分は大きく乱切りにしておく【C】。
- ・丹波しめじは掃除し傘の部分3cmほど切り出し【D】、残りの部分は粗いみじん切りにする【A】。

《ハンバーグを作る》

- ①フライパンに油をひき、熱し粗いみじん切りの食材【A】を入れ、ある程度水分がなくなるまで炒め（この時食感を残すためにあまり炒めすぎないようにする。粗いみじん切りもこの為である）、冷ましておく【E】。
- ②鹿のもも肉とすね肉は掃除し、もも肉は7mmほどの角切りに、すね肉はざく切りにしていく。
※掃除して出た筋などはまとめて焼いておく。
- ③豚バラはざく切りにし、先に切っておいたすね肉とともにフードプロセッサーにかけ、しっかりペースト状にしてから粗めの裏ごし機で裏ごしする。
※この時出た筋も可能な限り回収して他の筋のように焼いてまとめておく。
- ④裏ごしたものと切っておいたもも肉と合わせ分量の塩、黒胡椒、ナツメグを加えしっかりと練る。
- ⑤白っぽくなるまで練れば、炒めた野菜【E】、玉子、あらかじめ合わせておいた牛乳とパン粉を加え、しっかりと混ぜ合わせる。
- ⑥4つに分割し空気を抜きながら丸く成形する。後にしっかりと煮込むのでまん丸で問題ない。

《煮込み工程》

- ①深い鍋に油をひき薄切りにした玉葱【B】と皮のままのニンニクを入れ火にかけ玉葱が黄金になるまで炒る。（ニンニクは焦げそうであれば取り出しておく。）
- ②炒まれば、乱切りの人参【C】、カソナードを加えキャラメル色になるまでさらに炒める。しっかりとキャラメリゼすることが重要である。
- ③キャラメリゼ出来れば、リンゴ酢を加えてこれ以上の熱上昇を抑え、焼き付いているところがあればしっかりとこそげ取る。
- ④振るっておいた薄力粉、トマトペーストを加え、だまにならないように合わせておく。
- ⑤鍋にビール、フォンドヴォーを加えひと煮立ちさせ灰汁を取る【F】。
- ⑥フライパンに油をひき、火にかけハンバーグの表面を焼き固める。
- ⑦焼き固めたハンバーグを【F】の鍋にいれ一度沸騰させる。この段階で液体の温度は90℃以上である。
- ⑧お茶パックにタイム、ローリエ、ローズマリー、取り出してお

いたニンニクをいれ、さらに別のお茶パックに先に焼いておいた肉の筋を入れたものを鍋に入れ、蓋をして1時間半煮込む。お茶パックに入れることで取り出しやすく出来る。

煮込んでいる間に付け合わせを用意する。

《丹波栗のピューレ》

- ①浸水させておいた栗の皮を洗皮も一緒に剥く。
- ②皮、薄皮を剥いた栗を、可能な限り薄く切り、砂糖（分量外）を加え灰汁を取る。砂糖を揉みこみ水で一度だけ洗い流す。
- ③鍋に栗、ブイヨンを入れ一度沸騰させてから蓋をして150℃のオーブンで約20分、手でつまんで崩れるぐらい柔らかくなるまで火を入れる。
- ④火が入ればミキサーにかけた後、再度鍋に戻し生クリーム、バターを加え、角が立つ程度の濃度まで煮詰めて、塩、胡椒、ナツメグで味を調える。

《リンゴのチャツネ》

- ①リンゴは洗い皮を剥く。皮はしっかり細かいみじん切りにする。
- ②芯の部分を取り除き、薄切りにする。
- ③鍋にバターを熱し、砂糖を加え溶かし、リンゴ、みじん切りにした皮、リンゴ酢、すりおろした生姜、丁字を加えてリンゴを潰しながら火を入れる。蓋をしながら火を入れる。
- ④水分がなくなりまとまってくれば完成。

《仕上げ》

- ①1時間半経過したら鍋の蓋を外し、お茶パックを取り出す。この段階でハンバーグの中心温度は90℃オーバー確定なので食中毒の問題はない。
- ②とろみがついてくるまで煮詰めていく。

《盛り付け》

- ①あらかじめ水でイタリアンパセリ、プチマーシュつけておく。
- ②イタリアンパセリの葉は千切りにする。この時綺麗な葉を8枚取っておく。
- ③丹波しめじの傘部分をフライパンで炒め、塩をしておく。
- ④煮込んだ鍋からハンバーグ、人参、玉葱を取り出しておく。ハンバーグ、人参を優しく取り出せばあとは濾せばよい。
- ⑤ソースとして仕上げる為に塩、黒胡椒で調味する。
- ⑥丹波栗のピューレ、リンゴのチャツネ盛り付け綺麗なイタリアンパセリを飾りつける。
- ⑦12cmのセルクルを置き、その中に玉葱を下敷きにしてハンバーグを皿の上に盛り、周りに人参、炒めた丹波しめじを盛り付ける。
- ⑧ハンバーグの上からソースをかけプチマーシュ、菊花を飾りつける。
- ⑨最後にハンバーグの上に千切りのイタリアンパセリを飾り完成。

鹿と猪のあそび寿し

小西 成幸

おふくろの味総合研究所・石川県小松市

ジビエという『硬い』とか『ニオイが苦手』といった印象を持つ人がまだまだ多いです。だからこそ、『わっ!? かわいい〜! 食べてみたい!』と思わせる魅せ方にも工夫を凝らしています。また、臭みを抑えてジビエ肉の特徴を残すために、柚子・塩麴などの組み合わせや温度管理をすることで食材の持つ旨味を最大限に引き出しました。

調理のポイントとして

『手毬寿司』：鹿肉は塩麴で漬け込み、低温調理でじっくりと熱を加えることで柔らかく仕上げています。また、酢飯に木の芽を混ぜ込むことにより風味をプラス。

『一口寿し』：猪のそぼろ肉には柚子の風味を加えることで臭みを消しています。

『手こね寿し』：炊焼きに使用している猪肉は片栗粉をまぶして焼くことでパサつきを感じさせない工夫をしています。

栄養面では

鹿肉、猪肉でたんぱく質・脂質を、白米、もち麦で炭水化物・食物繊維、せりや三つ葉でカロテンやビタミンC、他それぞれにミネラル分、ビタミン類が含まれバランスよく栄養を摂取出来ます。また、鹿肉に含まれるヘム鉄はもともと体内に吸収されやすい鉄分ですが、湯葉やせりに含まれる鉄分は吸収されにくい非ヘム鉄であるものの、鹿肉、猪肉のたんぱく質やお酢によって吸収率が引き上げられます。

今回は華やかなお寿しですが、甘辛く焼かれた猪肉の炊焼きは丼にしても良し、手毬寿しの鹿肉のローストはレタスなどの野菜を添えるだけで立派な一品料理にもなります。

元々は害獣として処分されてきた動物たちですが、「美味しい」、「栄養豊富」といった大きな価値をレシピ提案というかたちで広めていきたいと思います。



材料 (4人分)

《酢飯》

米…1合
大麦 (もち麦) …30g
水…180g

《寿司酢 (90g)》

米酢…60g
砂糖…20g
蜂蜜…15g
塩…5g
昆布…3g

《ロースト鹿の手毬寿し》

鹿肉 (ロース) …40g
鹿肉漬け込み用タレ
塩麴…10g
ナッツオイル…10g ※代替: オリーブオイル
木の芽…2g
薄焼き玉子 (3cm×3cm) …1枚
酢飯…100g

《猪と湯葉の一口寿司》

猪肉 (ミンチ) …60g
猪そぼろ調味料
料理酒…28g
砂糖…小さじ1
濃口醤油…6g
柚子の皮 (みじん切り) …2g
セリ…10g ※代替: ホウレン草
三つ葉…1本
平湯葉…1枚
焼きのり…1枚
酢飯…100g

《猪の手こね寿司》

猪肉 (肩ロース 1枚 20g) …80g
片栗粉…大さじ2
猪燗焼調味料
料理酒…40g
濃口醤油…8g
砂糖…小さじ1
みりん…4g
酢飯…100g
アマランサス…少量 ※代替: かいわれ大根イタリアンパセリ
レッドソレル…少量 ※代替: 刻み万能ねぎ



つくりかた

《寿司酢の作り方》

全ての調味料と昆布を入れひと煮立ちさせて冷ます、冷めてから昆布を外し使用する。
※酢飯を作り三等分にする。(各メニューで使用する)

《ロースト鹿の手毬寿し》

- ①「鹿肉漬け込み用タレ」に一晩漬け込む。
※鹿肉はジップロックに入れて漬け込む。
※65℃ 15分で低温調理をする。
- ②薄焼き玉子を作り、(3cm×3cm)でカットする。
- ③3等分にした酢飯に、たたき木の芽を混ぜ合わせる。
※酢飯が少し冷めてから木の芽を入れる。
- ④ラップに5mmほどにカットした鹿肉を置き、カットした薄焼き玉子と25gの酢飯を置きラップで茶巾に絞る完成。

《猪と湯葉の一口寿司》

- ①猪肉 (ミンチ) をボイルする。「猪そぼろ調味料」でボイルしたミンチに味をつける (煮詰める)。
※柚子の皮 (みじん切り) は香りを残すために調理の途中で入れる。
- ②セリと三つ葉 (軸のみ) をボイルする。
- ③巻きすの上にラップをして、その上に 平湯葉・焼きのり・酢飯 100g・セリ 10g・猪そぼろ 40g の順に入れて巻く。
- ④③をカットして三つ葉の軸で結び完成。

《猪の手こね寿司》

- ①フライパンに油を少量入れてフライパンを温める。猪肉肩ロースに片栗粉をまぶし軽くソテーする。
- ②フライパンにお湯を入れてさっと沸かし、ザルで水分を切る。(脂と臭みを取る)
- ③「猪燗焼調味料」と①のお肉をフライパンに入れる。火をつけて煮詰め燗焼にして完成。
- ④25gの酢飯を手でこねて丸める。その上に②をのせて仕上げにアマランサスとレッドソレルを添えて完成。



蝦夷鹿のラビオリとロワイヤル和風仕立て

斉藤 大樹

発明料理 絵地尊・北海道札幌市

北海道のジビエといえばエゾ鹿のイメージがありますが、正直北海道人に馴染みのある食材かと聞かれば少し疑問に感じます。確かにこの時期のレストランやビストロの定番メニューではありますが、スーパーや食卓で目にする機会は中々ありません。

それは「クセがある」「高そう」などの印象があるからだと思います。そこで私は比較的安価で手に入るスネ肉を使用し家庭でも再現しやすいポトフをベースにした料理を作ることになりました。

今回は和の要素を取り入れ、鹿肉と香味野菜に加え昆布・干し椎茸・ごぼうを使用しました。昆布と香味野菜のグルタミン酸、鹿肉のイノシン酸、干し椎茸のグアニル酸、これらの成分を抽出することによってより旨みを構築したスープに仕上げました。

また鹿肉には多くの鉄分とビタミン B2・ビタミン B6 が含まれており滋養強壮にも優れています。特に「ヘム鉄」と呼ばれる身体に吸収されやすい鉄分が豊富で、貧血や冷え性を予防する働きがあり、これからの季節には丁度良いと思います。

またスネ肉を使用した理由はもう一つあります。それは昨今話題になっている「サステイナブル」という観点です。汎用性が高くないスネ肉をあえて使用することによって、新たな持続可能なエネルギーになると考えました。

ただ漫然と食べたいものを消費するのではなく、限られた食材を使用することによってフードロス削減にも繋がると思います。そしてそれらは食材と生産者さんへの敬意につながると私は考えます。



鹿・洋食（創作フレンチ）・主食

材料（4人分）

A《鹿スネ肉のブイヨン》

鹿スネ肉…250 g
 玉ねぎ…1/2 玉
 人参…1/2 本
 セロリ…1/3 本
 昆布…20 g
 干し椎茸…40 g
 塩…5 g
 ごぼう…1/3 本
 水…2L
 ホワイトペッパー（ホール）…10 粒程度
 ローリエ…1 枚

B《ラビオリ》

じゃがいも…50 g
 生クリーム…30 g
 EX ヴァージンオリーブオイル…20 g
 パルメザンチーズ…10 g
 マヨネーズ…20 g
 イタリアンパセリ（フレッシュ）…5 g
 タイム（フレッシュ）…2 g
 ホワイトペッパー…少々
 浅葱…2 本
 ニンニク…1 欠片
 餃子の皮（市販）…8 枚

C《ロワイヤル》

卵（Lサイズ）…1 個（約 60 g）
 {A} のブイヨン…180 g
 フォアグラ…100 g

D《スープガルニチュール》

A のブイヨン…300cc
 塩…少々
 白胡椒…少々
 芽キャベツ…4 個
 姫人参…8 本
 ペコロス…2 個
 浅葱…1 本
 椎茸…2 個
 ごぼう…A のを使用
 昆布…A のを使用
 シェリー酒…数滴



つくりかた

A《鹿スネ肉のブイヨン》

- ①圧力鍋に水 2L を注ぎ昆布と椎茸と洗ったごぼうを加える。
- ②鹿スネ肉を 3cm の厚さにカットし、水からブランシールをする。
- ③玉ねぎ・人参・セロリは皮を剥き、先ほどの鹿スネ肉、ローリエ、ホワイトペッパー、塩少々を一緒に圧力鍋に加え強火にかける。
- ④ふつふつと沸いてきたら鍋から昆布を取り出し灰汁を取り除き、弱火に落として蓋をし圧力をかける。約 1 時間煮混む。昆布はガルニチュールにする。
- ⑤ 1 時間経過したら圧力を抜き、竹串等で鹿スネ肉の柔らかさを確認する。竹串がスッと入る様であれば鍋から肉、椎茸、ごぼうを取り出し（この際ホワイトペッパーが付着しないように注意する）、残りのブイヨンはシノワに寒冷紗を被せ丁寧にパッセする。必要であれば軽く詰める。
- ⑥スネ肉は半分を繊維状にほぐしもう半分はデの大きさにカットする。（1 人 4 ～ 5 個）

B《ラビオリ》

- ①ジャガイモをよく洗い、蒸し器で竹串がスッと入るまで蒸す。
- ②イタリアンパセリ・タイムは軸から外しアッシェにする。
- ③浅葱は 1mm の小口切りにする。
- ④ニンニク 1 欠片をすりおろしにする。
- ⑤ジャガイモに竹串が入る様になったら蒸し器から出して皮を剥き、タミでパッセする。
- ⑥ボールにほぐした鹿肉、パッセしたジャガイモ、生クリーム、EX ヴァージンオリーブオイル、パルメザンチーズ、マヨネーズ、ホワイトペッパー、タイム、イタリアンパセリ、すりおろしニンニク、浅葱を加え白っぽくなるまで練り合わせる。ファルスの完成。
- ⑦餃子の皮中央にファルス（およそ 5 ～ 7 g）を乗せ霧吹きをして半分に折り、トルテリーニの形に整形する。これを 8 個作る。（1 人 2 つ）
 ※余ったファルスは脂いや違う用途に使用する

C《ロワイヤル》

- ①全卵と A 180cc と塩胡椒を合わせてしっかりと混ぜ合わせシノワでパッセする。
- ②皿にデ（※ 1cm の角切り）の大きさにカットしたフォアグラ（1 人 25 g）を入れ卵液（1 人 60 g）を注ぐ。
- ③皿にラップをして蒸し器で強火 2 分 / 弱火 3 分 / 予熱（火を止め蓋をした状態）で火を入れる。

D《スープガルニチュール》

- ① A から取り除いた椎茸は 6 等分にくし切り（1 人 3 切れ）、ごぼうは 1cm に輪切り（1 人 3 つ）、昆布は短冊切り（1 人 3 個）にカットする。
- ②芽キャベツ、姫人参は皮を剥き、ブランシールする。芯まで火が通ったら取り出す。
- ③ペコロスは皮を剥き、輪っか状にスライスして軽くブランシールする。
 ※これらの野菜が用意出来ない場合通常の大きさのものを小さく切って使用する。
- ④浅葱を斜に切る。
- ⑤鍋に A のブイヨン（300cc）を注ぎ火にかける。
- ⑥沸騰したら弱火にし塩、白胡椒で味を整えたらスープの完成。

《盛り付け》

- ①お湯を沸かし B のラビオリを 2 ～ 3 分茹でる
- ②ロワイヤルが出来上がったならその上にデにカットしたスネ肉、ラビオリ、D のガルニチュールを盛り付ける。
- ③ D のスープを温め、沸騰しそうになったら火を止め、シェリー酒を数的垂らして香りを出す。
- ④皿にスープを丁寧注ぎ、上に斜に切った浅葱を飾ったら完成。
 ※スープは 1 人前あたり 70 ～ 80cc を目安にする

イノシシとレンコンのコロコロ和風カレー

澤田 康一

カフェこっつんぼーる・千葉県長生郡長南町

メインのカレーは味噌を加えることにより、玉ねぎの甘みとともに奥行きのある一味違う和風テイストのカレーになりました。

レシピでは、ただ「味噌」としてありますが、作る人が慣れ親しんだ種類の味噌を使用していただきたいと思います。応募時の料理には地元の味噌屋さんが作っている米味噌を使用しました。

小さめに切ったイノシシ肉と、角切りにしたレンコンと一緒に口に入るため、自然によく噛むことになり、肉の弾力とレンコンの食感を楽しく味わえます。

カレーのとろみ潰けには小麦粉を原料とするルーは作らず、水で溶くだけで簡単に使える米粉を使用しました。

個性的なカレーをしっかりと受け止めることができるよう、ご飯には香り、色どりとともにプチプチとした食感も楽しめるよう、黒米を玄米のまま入れました。

盛り付けはワンプレート形式とし、器の中にサラダを盛り込むことで不足しがちな野菜を自然な形で口にすることができます。

トッピングに使用したミニトマトは色どりと酸味を、イタリアンパセリは色どりと香りを、ミョウガは食感とともに味噌に合う香りを楽しめるため、飽きることなく食べ続けられます。また、レンコンチップスがサラダとカレーをつなぐ箸休めの役割を果たします。

カレーに入るレンコンは皮ごと使用することで、含まれているビタミンCとカリウムなどを余すところなく摂取することができます。イノシシ肉に豊富に含まれる鉄分の吸収を助ける働きのあるビタミンCと、血圧の上昇を抑える働きのあるカリウムを含むレンコンを使うことで、栄養満点でヘルシーなメニューに仕上げました。

千葉県の長南町ではレンコン、コシヒカリ、黒米などを名産としていますが、イノシシによる獣害も深刻で、水田の周囲には電気柵が張り巡らされています。

悪者扱いされているイノシシと、地域の名物であるレンコン、黒米、コシヒカリから作られた米粉、永年作り続けられている地元の味噌をおいしくまとめ上げました。



猪・その他（和風カレー）・主食

材料（4人分）

《コロコロ和風カレー》

イノシシ肉（もも肉など）…300 g
 味噌…70 g
 オリーブ油…36 g（大さじ3）
 玉ねぎ…160 g
 レンコン…160 g
 塩…4 g（小さじ2/3）
 カレー粉…5 g（大さじ1）
 日本酒…100cc
 米粉…10 g（大さじ1）
 水…50cc

《黒米ご飯》

白米…320 g
 黒米（玄米）…20 g

《盛り付け用サラダ類》

レンコン（チップス用）…約5cm分
 サラダ油…適宜
 塩…少々
 サニーレタス…3～4枚
 ニンジン…少々
 ミニトマト…2個
 ミョウガ…1個
 イタリアンパセリ…少々



つくりかた

《黒米ご飯》

①白米を研ぎ、黒米を入れ、30分以上おいてから炊く。

《盛り付け用サラダ類》

- ①チップス用のレンコンを皮付きのままスライサーで薄切りにし、170℃のサラダ油で泡が出なくなるまで約2分間揚げ、塩少々を振る。
- ②サニーレタスを食べやすい大きさに手でちぎり水にさらす。
- ③スライサーなどを使ってニンジンを細切りにし、水を切ったサニーレタスと合わせておく。
- ④ミニトマトは角切り、ミョウガは小口切りにする。

《イノシシとレンコンのコロコロ和風カレー》

- ①玉ねぎを7～8ミリ角の粗いみじん切り、レンコンを皮付きのまま1センチ角程度の角切りにする。
- ②イノシシ肉はスジなどの固い部分があれば取り除き、1～1.5センチ角程度の角切りにする。
- ③深めのフライパンなどにオリーブ油を入れ、粗みじん切りにした玉ねぎと角切りにしたレンコンを炒める。
- ④玉ねぎが透き通ってきたら塩とカレー粉を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤カレー粉の香りが出てきたら日本酒を加えて火を弱め、レンコンに火が通るまで5分ほど煮込む。
- ⑥角切りにしたイノシシ肉と味噌をボールに入れてゴムベラなどで混ぜ合わせ、フライパンに加えたら少し火を強め、肉に火が通るまで4～5分ほどゆっくりと混ぜながら炒める。
- ⑦火を弱め、米粉を水で溶いて加え、とろみがつくまで混ぜ合わせる。

《盛り付け》

- ①皿の片側に水を切ったレタス類を盛り、黒米ご飯を中央に盛る。
- ②ご飯の上にカレーをかけ、その上にミニトマト、ミョウガ、イタリアンパセリを散らす。
- ③レタスの上にレンコンチップスを飾って出来上がり。

