

# ジビエをおいしく調理する

ジビエ料理セミナー読本 2021

## 和食編

講師：郷恩料理 梅乃井  
宮崎博士 氏



## お品書き

鹿ひろうす

鹿外モモ肉吉野煮

鹿そぼろ時雨煮

鹿ロースの燻し焼

鹿内もも肉挟み焼

鹿バラ肉蒸し煮

猪羹

猪バラ肉玉め

猪吟醸煮

しし鱧鍋

..... ご利用にあたって .....

- ・ レシピの調味料の分量は割合で表記しています。
- ・ 本リーフレットは、Youtube『ジビエ料理セミナー』の視聴と併用でご利用ください。

《講師プロフィール》株式会社梅乃井代表取締役、「郷恩料理 梅乃井」店主。大阪北新地の料理店のカウンター割烹と御座敷の統括料理長を経て、鳥取に帰郷し、ジビエや地元食材に特化した郷恩料理店・梅乃井の店主を務める。仲間と「料理研究惣和会」を設立し、郷土の食材、ジビエなどの研究に努めている。（一社）鳥取県調理師連合会副会長、料理研究惣和会会長。

# 鹿ひろうす

飛龍頭（ひろうす）は、関東で言う「がんもどき」。

地域によっては「ひりゅうず」と呼ぶところも。

レシピでは合わせ出汁で焚いていますが、揚げたところで山椒塩を添えて味わうのもおいしいものです。



## 材 料

- ・鹿ミンチ 100g
- ・酒 鍋底が隠れるくらい
- ・塩 少々
- ・木綿豆腐（水切りと裏ごしをする）100g
- ・山芋（ねばりっこ）25～30g
- ・卵（Mサイズ）1/3個
- ・おろし生姜 少々
- ・葛粉 少々

### 【焚き地】

- ・出汁 13
- ・酒 1
- ・うす口醤油 1
- ・みりん 1

## 手 順

- ① フライパンに酒を入れて、煮立った中に塩を加える。味見をして、少し甘くなるまでが目安。そこに鹿ミンチ肉を入れて煎る。
  - ② ざるにあげて冷まし、水気をきる。
  - ③ 木綿豆腐に、山芋、卵を加えて混ぜる。しっかりまぎってから、②を加えて混ぜる。
  - ④ ③を丸にとる。  
※くちどけをとろりとさせたい場合は山芋を多めに、硬くしたいときには自然薯を使ったり、片栗粉、小麦粉を加える。
  - ⑤ ④を160℃の油で揚げる。
  - ⑥ ⑤を焚き地で5分ほどさっと焼き、器に盛り付ける。  
※ここで、一晩冷やしてから使うと旨味が肉に馴染む
  - ⑦ 残った出汁に葛でとろみを付けてかけ、生姜を添える。  
※ねばりっこは「イチョウ芋」と「長芋」を掛け合わせた長芋の品種。
- ※下焼きしたゴボウ、椎茸、人参などを入れてもおいしい。

# 鹿外モモ肉吉野煮

合わせ出汁を葛粉でとろみづけし、  
とろみの中でやさしく火を入れ、やわらかく仕上げます。  
季節の薬味を添えて楽しめます。



## 材 料

- ・ 鹿外モモスライス 80～100g  
※厚さ 3～4mm
  - ・ 焼き茄子（煮茄子） 2本
  - ・ 針ねぎ 適宜
  - ・ ミョウガ
  - ・ ワサビ又はカラシ
- 【合わせ出汁】
- ・ 出汁 8
  - ・ こい口醤油 1
  - ・ 味醂 1
  - ・ 葛粉

## 手 順

### 【焼き茄子の準備】

茄子に針打ちして熱の通り道を作り、直火で黒焦げになるまで焼いたら氷水に入れ、皮をおく

- ① 合わせ出汁を火にかけ、沸いたら葛粉を入れて弱めの中火にして丁寧に練っていく。  
3～4分ほど練って葛粉が固まった後にゆるんだときが仕上がりの目安。
- ② ①の中で鹿スライス肉を火が通るまでさっと焼く。葛粉のとろみの中で加熱することでやわらかくなる。
- ③ すべてを盛り合わせて薬味を添え、好みでワサビやカラシを添える

# 鹿そぼろ時雨煮

すき焼きのたれのような甘辛いだしとらっきょうのシャキシャキとした食感と酸味で鹿肉を楽しめます。

常温または冷蔵庫でねかしてもおいしいものです。

作り置きがきくので通年重宝します。

春は木の芽、夏は穂紫蘇、秋は柿釜、冬は菊など

季節の添え物をアクセントに。

## 材 料

- ・鹿ミンチ 200g
  - ・胡麻油 適量
  - ・刻みらっきょう 適宜
  - ・煎り胡麻 お好みで適量
  - ・穂紫蘇 お好みで適量
- (塩漬けでも甘酢漬けでも可)

## 【合わせ地】

- ・水 2
- ・こい口醤油 1
- ・味醂 1
- ・酒 1
- ・砂糖 0.3～0.5

## 手 順

- ①合わせ地を火にかけて煮立たせる。
- ②フライパンを強めの中火にかけ、胡麻油をしいて鹿ミンチを炒める。色が変わってからさらに炒める。香ばしい香りがして、肉を押すと弾力ではね返ってくるくらいが目安。
- ③火が通ったら①を注ぎ、刻んだらっきょうを入れてさっとからめる。  
※らっきょうが苦手な場合は肉を炒めているところへ入れると風味が和らぐ。
- ④好みに煎り胡麻、穂紫蘇などを添える。



# 鹿ロースの燻し焼

合わせ地は下味をつけるほか、肉をやわらかくする効果があります。  
葛粉を打ってあげることで肉のまわりがコーティングされるため、  
炭火で焼いた後すぐに切り分けても肉汁が逃げません。



## 材 料

- ・鹿ロース 200g
- ・葛粉 適量

### 【合わせダレ】

- ・酒 2
- ・こい口醤油 1

### 【添え物】

- ・甘長とうがらし 8本  
(油で揚げ、生醤油をからませたもの)
- ・イチジク 1個

## 手 順

- ① 鹿ロースを合わせダレに5分程漬ける。
- ② ①に葛粉をまぶし、180℃の油でさっと揚げる。  
※片栗粉でも代用可能
- ③ ②に串を打ち、ごく弱い炭火で温めるよう、15～20分じっくりと焼く。  
上からアルミホイルをふわりと載せて、煙をまとわせながら焼く。
- ④ ③を切り出し、醤油でからめた甘長とうがらしの素揚げと焼きイチジクを添える。  
味噌ダレや胡麻ダレ、塩と山葵、ポン酢などで味わう。

# 鹿内もも肉挟み焼

串を使った挟み焼は和食の古典的な技法です。

肉は焼くと縮むため、串の幅より大きく切るのがポイント。

肉の旨味をダイレクトに味わえるお料理です。

季節の薬味で楽しみましょう。



## 材 料

・鹿内モモ（5mm スライス） 80～100g

・白ねぎ 8切

・ねばりっこ（長芋） 8切

・クレソン 適宜（添え物）

・大根（串打ち用）

### 【漬け地】

・酒 2

・こい口 1

・味醂 1

・砂糖 0.4

・生姜 少々

・にんにく 少々

### 【茸味噌】

味噌に砂糖、酒を入れて、火にかけて練る。その中に、刻んだ茸を混ぜたもの。冷めて馴染んだ状態で提供する。

・茸（まいたけ、原木しいたけなど）

・米味噌または田楽味噌 適宜

（米味噌だと辛め、田楽味噌だと甘めに仕上がる）

・酒

・砂糖

### 【田楽みそ】

火にかけて練り上げ、好みの固さにする。水、出汁などでのばして使用する。

・味噌 100g

・酒 10cc

・みりん 10cc

・砂糖 30g

・卵黄 1個

### 【梅茗荷】

刻み茗荷に裏ごした梅干し、太白ごま油、煮切酒を加えて混ぜたもの

### 【薬味】

・生七味 ※原料を乾燥させずにそのまま使用した、ペースト状の七味。

・粉山椒

## 手 順

① 下味をつける。

タレ焼き用：漬け地を沸かし、冷ました後、鹿内モモ肉を漬ける。

塩焼き用：鹿内モモ肉に太白ごま油を塗り、塩を振る。

② 3本の金串に大根を刺す。間に鹿肉と野菜（塩焼きは長芋、タレ焼きは白ねぎ）を交互に並べて、さらにその上から挟むように金串を3本刺す。

③ 炭火で焼く。

※サラマングー（上火オープン）などを使用してもよい。

④ 米味噌または田楽味噌を酒で練り上げ、刻んだ秋茸を混ぜ合わせる

⑤ 皿に盛り合わせ、梅茗荷などの薬味を添える。



# 鹿バラ肉蒸し煮

脂身の乗った鹿バラ肉を長時間じっくり蒸すことで芳醇な香りが楽しめるお料理。溶け落ちた脂は保存しておいてコンフィ脂や調味料として活用できます。甘みのあるバラ肉に辛目の合わせダレがよく合います。



## 材 料

- ・鹿バラ肉 120～160g
- ・根菜 適宜

### 【蒸し地】

- ・水 16
- ・うす口醤油 1
- ・味醂 1

### 【バジル（又は木の芽）醤油】

- ・酒 1
- ・味醂 0.5
- ・こい口醤油 2
- ・バジル又は木芽 適量

## 手 順

### 【バジル（又は木の芽）醤油】

1. 酒、味醂を火にかけてアルコールを飛ばし、こい口醤油を加える。
2. 1を別の容器に移してバジル（又は木芽）を入れ、1～2週間漬け込み、香りが移ったら葉を取り出して完成。

※木芽は春先の大きな生木芽がよい。  
※取り出した葉は天日干しして粉碎すると、調味料として使える。

- ①鹿バラ肉を4～5センチの大きさに切る。
  - ②蒸し地を生合わせし、鹿バラ肉を4cm角に切り出して漬ける。
  - ③②を100℃の蒸し器で2時間半～3時間蒸す
  - ④根菜なども蒸し、フライパンで②と共に温め、バジル（木芽）醤油でからめる
  - ⑤皿に盛りつけ、バジルの素揚げ（分量外）や木の芽（分量外）を添える。
- ※蒸したときに出たバラ肉の脂は保存しておけば活用ができる

# 猪羹

.....

一見シンプルなお料理ですが、肉の焼き方がポイント。  
猪肉が硬くならないように弱火で焼いて一旦休ませた後、  
強火で焼いて仕上げることで、ジューシー且つ香ばしい風味が  
加わります。黄身おろしに土佐醤油やポン酢で肉の旨味を堪能。



## ..... 材 料 .....

- ・猪肩ロースまたはロース（2  
～3mm厚スライス）60～  
80g
- ※脂が厚い場合はスライス  
を薄くし、薄い場合は厚く  
するとよい。

- ・土佐醤油（こい口醤油でも可）  
またはポン酢

### 【黄身おろし生姜】

- ・大根おろし 適宜
- ・卵の黄身 1個
- ・おろし生姜 適宜

### 【土佐醤油】

- ・酒 750cc
- ・みりん 100cc
- ・こい口醤油 1800cc
- ・花カツオ 70g

## ..... 手 順 .....

### 【黄身おろし生姜】

1. 大根おろしと卵の黄身を混ぜる。
2. おろし生姜の汁をしぼり、混ぜる。

### 【土佐醤油】

1. 酒、みりんを火にかけアルコール  
を飛ばし、こい口醤油と合わせる。
2. 1に花カツオを入れて、一週間以  
上寝かせる。
3. 2を濾す。

※残ったカツオは天日干しにし、完  
全に乾いたら粉碎して、粉醤油な  
どで使用するとよい

- ①フライパンで猪を焼く。油を敷かず  
に弱火で両面焼き、一旦バットに上  
げる。
- ②フライパンについた脂をふき取っ  
たら強火にし、バットに上げた肉を  
ふたたびさっと焼き付けるように焼  
く。
- ③皿に盛り、黄身おろし生姜や、大根  
おろしと土佐醤油を添える。



# 猪バラ肉玉ㄟ

茶碗蒸しに鶏肉を加える場合には醤油で洗いますが、猪肉は旨味が強いので下味する場合でも塩で十分です。そぼろ餡を添えてもおいしいです。



## 材 料

- ・猪バラ脂付き 薄切り  
40～60g
- ※猪バラに限らず、調理して出た端材、肩ロースやロースを使ってもよい

### 【玉地】

- ・卵 2個
- ・出汁（カツオ出汁） 360cc
- ・うす口醤油 少々

### 【添え物】

※季節に応じてお好みで

- ・木芽 適量
- ・生姜 適量
- ・柚子 適量
- ・マスタード醤油漬け 適量
- ・キャベツ 適量
- ・焼き茄子 1本

## 手 順

### 【カツオ出汁】

1. 水 1800cc に昆布 20g を入れ、60℃で40分～50分火にかける。
2. 1を90℃まであげ、カツオ節 60gを入れる。
3. 静かに漉す。

- ①器に猪肉と茄子を入れる。
- ②玉地を合わせる
- ③①に玉地を張る
- ④80℃で20分程蒸す。スチームコンベクションオーブンがある場合は80℃で20分。従来の蒸し器を使う場合は蓋をずらし、12～15分やさしく加熱する。
- ⑤季節で木芽、生姜、柚子、マスタード醤油漬けなどを添える。



# 猪吟醸煮

日本酒たっぷりの合わせ出汁で焚く贅沢な一品。  
コクや甘みを豊かに仕上げたい場合は吟醸酒や純米酒、  
すっきり仕上げたい場合は清酒が向きます。  
寄せ鍋やあっさりとした煮物など、  
素材の味を活かす料理にも最適です。



## ..... 材 料 .....

- ・猪肩ロース（スライス1.5～2mm）60～80g
- ・玉ねぎスライスまたは針打ちした白ネギ 適宜
- ・干ししめじ 8本

### 【合わせ出汁】

- ・出汁 8
- ・酒 6
- ・うす口醤油 1
- ・味醂 1

### 【香り】

- ・柚子胡椒、振り柚子、ポン酢など

## ..... 手 順 .....

### 【干ししめじ】

しめじを1日～2日ほど天日干ししたもの

### 【合わせ出汁】

酒、味醂を鍋に入れ、アルコールを飛ばし、出汁、うす口醤油を入れる。

①合わせ出汁を作る。

②①に玉ねぎスライスと干ししめじを入れる

③たまねぎに透明感が出てしんなりしたら猪を入れる。

④すべて盛り合わせ、振り柚子などの香りを添える。

# しし鰹鍋

ふっくらとした鰹と猪の旨味を楽しめるシンプルな鍋。  
低温の出汁で火を入れることで猪をしっとりやわらかく味わえます。

コクが欲しいときには油かす（天かす）を加えます。  
すだちのほかカボスなど季節の柑橘の輪切りを添えて楽しめます。



## ..... 材 料 .....

- ・猪しゃぶしゃぶ用 8枚  
（厚さ1mm～1.5mm 部位はロースなど、脂が多い部位がおすすめ）
- ・鰹 4切
- ・すだち輪切り 4枚
- ・猪吟醸煮（別レシピ参照）で  
とった合わせ出汁
- ・焼ねぎまたはかれぎ（芽ねぎ）  
適宜

## ..... 手 順 .....

- ①合わせ出汁を鍋に入れ、火にかける。
- ②鰹を骨切りする。
- ③①に猪と鰹を入れ、煮る
- ④すだちを入れる