

販売・料理のいろは

ここでは、ガイドラインに沿って適切に解体されたジビエを魅力ある商品にするための調理法や販売方法を紹介します。消費者の中には「ジビエを使ってみたいが、どう調理すればいいかわからない」という声も多く聞かれます。そこで、処理加工事業者からジビエの調理法を提案することで、より付加価値の高いジビエとして提供することができるのです。

部位ごとの調理法 シカ編



適正に処理されたシカ肉は臭みと脂肪が少なく、ヘルシーな食材として注目を集めています。低カロリーで高タンパク、さらに鉄分も豊富。健康を気にする方やアスリート、育ち盛りのお子さん、貧血気味の女性にもオススメです。ジビエです。

ロース



・肉の特徴・

柔らかい肉質でシカ肉本来の旨味を十分に味わうことのできる部位。1頭から取れる量もあまり多くなく、価格も高めに設定できる。

・調理法・

ロースの持つ柔らかさと、臭みが少なく旨味の濃さを味わうなら、ステーキやローストといった、十分に火を通すことで素材の力を引き出す調理法がおすすめ。



ポワレにして、じっくり熱を加えることで、ロースの旨味がよく味わえます。

内モモ



・肉の特徴・

筋肉繊維が細く柔らかいため、薄くスライスしても、肉感のある塊のままでも使いやすい部位。脂身も少なめで、クセもなく肉感を楽しむことができる。

・調理法・

シカらしい味わいを楽しむのなら、そのまま焼いてステーキにしても、生姜焼きにしてもおいしい。



カツレツにすることで、衣のサクサク感と肉の柔らかさが楽しめます。

外モモ



・肉の特徴・

筋肉繊維が感じられる比較的硬めの部位だが、味わい深く、シカの旨味を感じられる部位。肉質の柔らかい内モモのようにステーキや生姜焼きには向かないが、外モモの良さを生かした調理法がある。

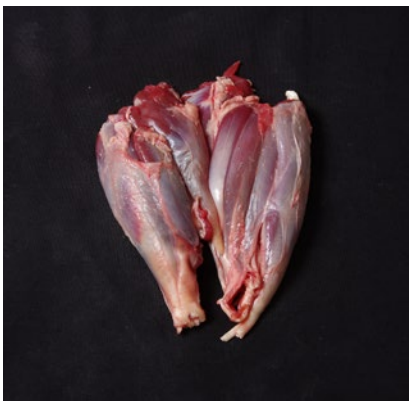
・調理法・

筋肉繊維の集まった硬い肉質のため、圧力鍋を使った煮込み料理がおすすめ。その他、噛むほどに味わいが広がる特徴を生かして、から揚げなどにもおいしい。また、鍋にたっぷりのオイルと外モモを入れて、80°Cで30分以上煮てコンフィにしても良い。



鶏のから揚げとは違った食感で、噛みしめるたびに旨味を感じられます。

スネ



・肉の特徴・

スネ肉は赤身が多く、脂身が少ないのが特徴。また、野山を駆け回るシカにとって重要な運動量の多い筋肉のため、調理によってスネ肉の濃い味を楽しむことができる。

・調理法・

きめ細やかな肉質は、じっくりと長時間煮込むことで、独特のプリプリとした食感と旨味の濃さを感じることができる。スジなどのゼラチン質も豊富で、煮込むことでとろっとした独特の食感が味わえる。カレーやシチューなどの煮込み料理の他、挽肉にしてソーセージやハンバーグとしても楽しめる。



スネの独特な食感を生かし、バナナの甘みと合わせて、タルトで楽しむこともできます。

シントマ



・肉の特徴・

内モモと外モモの間にあるシントマは、モモ肉の中で最も柔らかな部位。何本も入っているスジを取り除くと塊が小さくなり使いやすくなる。

・調理法・

脂分がない赤身のおいしさをしっかりと味わうことができるシントマ。シカ肉らしい躍動感のある旨味があり、スジによって切り分けた部位は、ステーキにも最適。その他、一口カツや唐揚げ、トマトシチューなどにもおいしく楽しめる。



トマトともよく合うので、トマトシチューにして、ホロリとした柔らかい食感も楽しめます。

カタ、ネック



カタ

・肉の特徴・

カタとネックは比較的、量も取れ、カットも容易。肉質としてはやや硬めのため、挽肉にしてハンバーグなどにすると良い。

・調理法・

スジが多い部位のため、挽肉として使うことで調理の幅が広がる。ハンバーグにすることで、食感と肉汁を楽しむことができる。またパスタとの相性もよく、挽肉を煮込んで作るラグーソースとしてパスタに和えると良い。



ネック



柔らか過ぎず、ジビエらしい歯ごたえとシカの肉汁が味わえるハンバーグがおすすめです。

部位ごとの調理法 イノシシ編



日本でも郷土料理として親しまれてきたイノシシ。イノシシ肉は、牛や豚に比べて、カルシウムも多く、高タンパク低カロリー、低脂肪のヘルシーな食肉です。ビタミンの含有量も、豚肉より多く含んでいます。

肩ロース



・肉の特徴・

イノシシの中でも柔らかく、秋冬にかけて脂が乗ってくる高級な部位。赤身もきめ細かく、滋味深い味わい。

・調理法・

脂身と赤身を堪能するのならステーキやすき焼き、カツにするのも良い。もちろん、牡丹鍋とするのも間違いのないおいしさ。他にもハムや、スライスしてソテーにしてもおいしい。



たっぷりの野菜と合わせて鍋にすると、肩ロースの旨味を存分に味わえます。

背ロース



・肉の特徴・

肉質の柔らかさが特徴の背ロース。イノシシ肉の中でも脂が乗りやすい部位のため、特に冬場の分厚い脂身は滋味深いおいしさとなる。

・調理法・

脂身の旨さが引き立つため、ステーキやすき焼き、カツレツ、鍋、ハム、スライスしたソテーなど、様々な調理法で楽しむことができる。



強い糖度と酸味に特徴があるリンゴ品種を使ったイノシシ骨付きロースとピンクレディーの煮込み。

バラ



・肉の特徴・

イノシシの最大の特徴といってもいいのが、バラ肉の脂身が持つ旨味と甘み。厚くついた脂身もしつこさは無い。

・調理法・

角煮やシチューのように煮込むことで、まるやかな甘みを存分に味わうことができる。鍋との相性も良い。ベーコンなどに加工してもおいしく食べられる。



バラ肉の旨味が大根にしっかりと染み込むので煮込みもおすすめです。

外モモ



・肉の特徴・

冬場になると脂がよく乗り、歯ごたえのある赤身とともに楽しめる部位。夏場は脂が乗っていないが、赤身の旨味は濃く、季節を問わず楽しめる。

・調理法・

冬場は肩ロースのような脂の乗りがあるため、牡丹鍋にしても良い。肉の旨味を歯ごたえとともに味わうひと口カツや、しゃぶしゃぶとしてもおいしい。



キノコの風味とイノシシの旨味が絶妙な、キノコのストロガノフカレー風味。

内モモ



・肉の特徴・

内モモには、適度に脂身も付いているため、程よいジューシーさが楽しめる。また、厚めにカットすることで、歯ごたえも感じられる。

・調理法・

ステーキやローストなどで素材の旨味を噛みしめる調理法がおすすめ。その他、カツなどの揚げ物にしてもおいしい。



オイスターソースと野菜で炒め、内モモのジューシーさを中華で楽しめます。

シンタマ



・肉の特徴・

脂身の少なさに反して肉質は柔らかく、丸い形のため、様々な料理に使うことができる。

・調理法・

他のモモ系の部位と同様に調理の幅は広い。また、通常の調理の他に、ハムや燻製といった加工にも適している。



ポテトサラダにシンタマを使うことで、味と食感にちょうどいいアクセントになります。

カタ、ネック



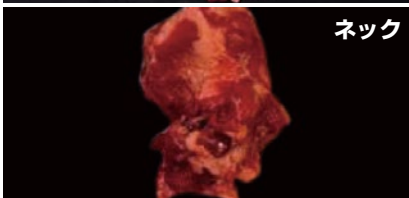
カタ

・肉の特徴・

量は取れるが、塊としては使いにくいので、挽肉として料理に使う。

・調理法・

ハンバーグやミートローフ、麻婆豆腐など、挽肉を使った料理で旨味を発揮する。また、ソーセージとして加工することも可能。



ネック



豚肉に似ているとも言われるイノシシですが、より深い旨味が感じられます。

ジビエがおいしい、安全な加熱温度

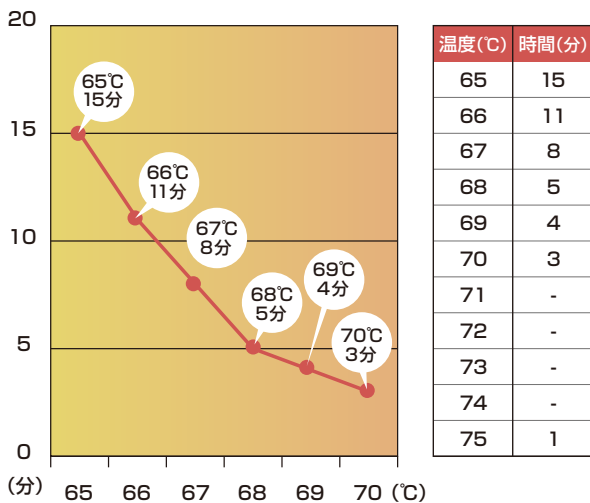
これまで見てきたように、ジビエの安全・安心を確保するためには、食肉処理業の許可を受けた処理加工施設から仕入れ、その際、肉に被毛や異物の混入がないか確認します。さらに調理器具の衛生管理を行い調理します。調理の際には、加熱が絶対条件となります。食中毒の原因となるウイルスや細菌、寄生虫などのリスクを避ける最後の砦が加熱なのです。



**中心温度が75°Cで1分以上
またはこれと同等以上の加熱**

加熱温度と加熱時間の相関関係

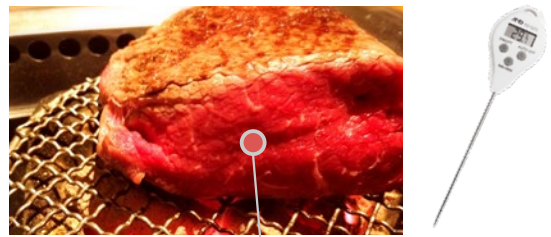
おいしく安全な加熱には、温度と時間の相関関係があります。以下の表は、75°Cで1分間の加熱と同等の温度と時間を表したものです。調理の際の参考にしてください。



出典:厚生労働省データ

中心温度の測り方(例)

肉の加熱温度は表面ではなく、肉の中心で測ります。中心温度計を使用して、正しく温度を測りましょう。



- 厚みが異なる場合は、**もっとも厚みがある部分を選ぶ**
- 食材の真ん中に**針の先がくるように刺す**

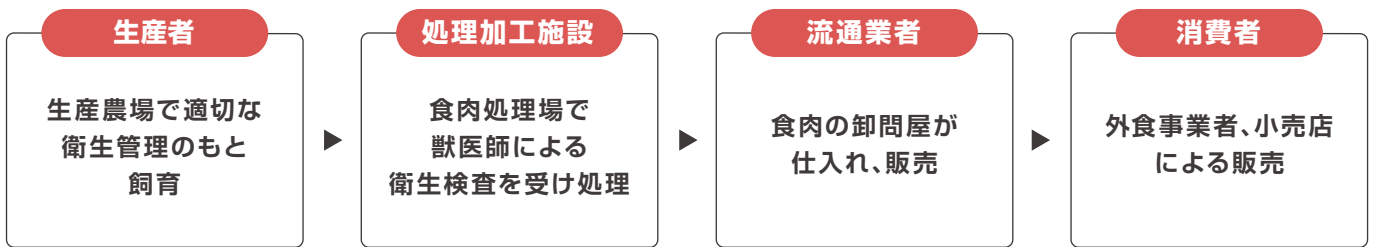
ジビエに適した真空低温調理法とは？

真空低温調理法とは、真空パックした食材を低温調理する方法です。専用の真空包装器を使い、食材を生の状態または表面だけを焼いた状態で調味料と一緒に真空包装。スチームコンベクションオーブンで、60°C~95°Cの温度で加熱します。この調理法には様々なメリットがあり、真空にすることで加熱中、加熱後は空気に触れず、酸化を防ぎます。パック内の空気も除去しているので、食材全体をむらなく加熱可能。調味料と一緒に真空包装することで浸透圧が高まり、調味料の削減にもつながります。また、低温調理は素材にストレスをかけずに加熱でき、お肉をしっとり柔らかく仕上げます。そもそも野生動物の肉は、家畜と比べて脂肪分が少なく筋肉質。特に、シカ肉は低脂肪・高タンパクで温度が上がるほどパサつきやすい特徴があります。ジビエは加熱で固くなりやすい特徴があることから、真空低温調理が適しています。

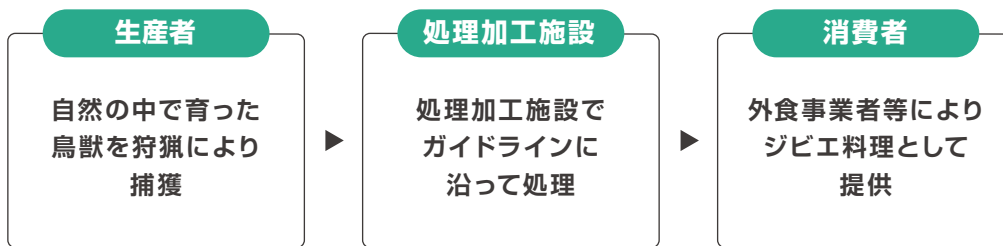
食肉の流通から考える、ジビエ流通の工夫

ジビエの普及には、安全・安心の確保が前提となりますが、流通の工夫も必要です。牛や豚など、確立された流通形態を知ることで、今後のジビエの流通におけるヒントがあるのではないのでしょうか。

家畜・家きんの食肉流通形態



ジビエの流通形態



課題

適正に加工処理されたジビエだが
卸業者が少なく、販路の拡大がうまく進まない。



解決策

「国産ジビエ認証制度」などの認証の取得により「安全・安心」の担保が外食事業者や消費者への購買意欲を高めることで、猟師との直接取引の数を抑制し「ジビエは安全でおいしい」というイメージを広めていく。また、いち早く事業の安定化を目指し、認証を受けた施設同士の連携による安定供給の確立といった方策も必要となる。こうした一連の取り組みを通して、外食産業へのアピールを幅広く行う。



売れるジビエの販売法

一般的にイノシシは、脂のよく乗った冬場のものに価値があるとされて来ました。シカは季節の差はそこまで大きくはないにしても、部位によって価値にも差があります。ところが調理法や加工法により、これまで見過ごされてきた季節や部位でも十分に価値ある商品作りをすることができます。ここではその一例をご紹介します。

近年の成功事例

近年はジビエ食材を地域資源として有効活用し、実際に商品化しているケースも増えている。ファーストフード店のメニューからご家庭で使える身近な食品まで、実績のあるジビエ商品をご紹介します。



事例 1 ジェイアール東日本フードビジネス(株)ベッカーズ
「信州ジビエ ザ★鹿肉バーガー」

低需要部位のスネ・ウデの肉を活用

鳥獣被害対策で調達されたジビエメニューの販売。JR東日本のエキナカに展開するベッカーズでは2013年から信州産の鹿肉バーガーを毎年期間限定で販売し、2020年で8年目。レシピも変わるので、毎年楽しみにしているファンも多いです。



事例 2 ジェイアール東日本フードビジネス(株) そば処あずみ
「房総ジビエ 猪そば」

これまで脂が乗らず需要の低かった夏のイノシシを活用

JR東日本のエキナカを中心に展開する立ちそば店では、鳥獣被害対策で調達された千葉県産のイノシシ肉と千葉県産野菜を使った地産地消の「猪そば」を2014年から毎年販売。期間限定ながら、累計3万食以上を売り上げる人気メニューとなっています。



事例 3 鳥取県 猪鹿庵
「鹿すきやき丼」

シカでは希少となる脂の乗ったバラ肉を使用

鳥取県の若桜町と八頭町の野山を駆け回る天然シカの厳選された希少部位のみ使用し、独自の製法で加工して作られた、「鹿すき焼き丼」の素。シカ、イノシシを積極的に活用し、特産品に育て上げようと取り組む鳥取県ならではの逸品。



事例 4 長野県 信州富士見高原ファーム
「信州高原鹿肉カレー」

低需要部位のスネ・ウデの肉を活用

長野県の信州富士見高原ファームがお届けする、安心・安全・最良のシカ肉を使った「鹿肉カレー」。じっくり煮込むことで、スプーンでほろりとほぐれるほどに柔らかなシカ肉は、独特の深い味わいがあります。辛口のルーともよく合うと評判です。



事例 5 鹿児島県 鹿児島県立鶴翔高等学校
「旨鹿(うんまか)コンフィ」

低需要部位のネックの肉を活用

鹿児島県阿久根市にある鶴翔高校に通う生徒が、開発した「旨鹿コンフィ」。同校は以前、豚味噌缶詰「高校三年生」を製作販売し話題を呼びました。今回、生徒が取り組んだのは、市内で捕獲されたシカ肉を使ったコンフィ。香辛料をもみ込んだ肉を油で煮て、特産のボンタンで風味づけています。

ジビエは栄養満点!

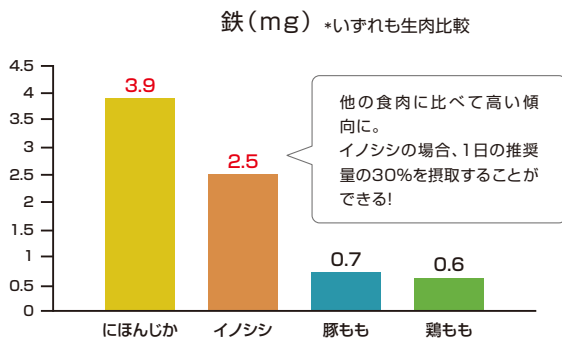
ジビエの肉質は、高タンパクで低脂肪。野生のシカやイノシシは運動量が多いため、筋肉が発達して脂肪が少なく、免疫力や基礎代謝アップに必要なタンパク質が多くなります。また、右図の「可食部100gあたりの成分」を見てわかるように、畜産物の豚や鶏よりも鉄分やビタミンB2、ビタミンB12、亜鉛が豊富。動物性脂肪の摂り過ぎを抑え、生活習慣病の予防にもつながるヘルシーな食材です。

可食部100gあたりの成分						
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンB12 (mg)
にほんじか ※1	140	23.9	4	3.9	2.9	1.3
いのしし ※2	268	18.8	19.8	2.5	3.2	1.7
豚もも	183	20.5	10.2	0.7	2	0.3
鶏もも	204	14.2	19.1	0.6	1.6	0.3

出典:食品標準成分表2015年版(七訂)追補2017年より

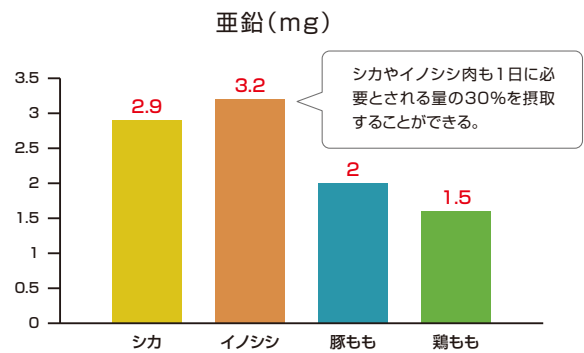
※1 赤肉 生 ※2 脂身つき 生。しか、いのししは、部位ごとの成分なし

可食部100gあたりの鉄比較



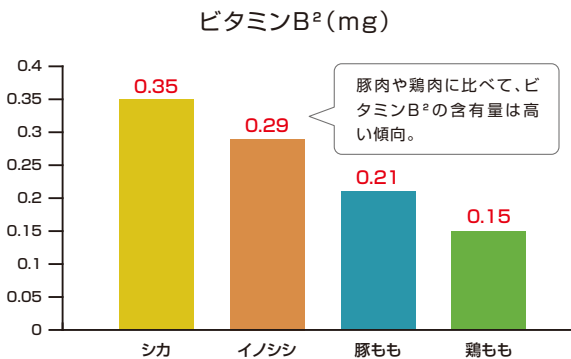
鉄分は、健康な血液を作るうえで重要な栄養素。ジビエは筋肉が発達しているため「可食部100gあたりの鉄比較」で見てもシカが3.9mg、イノシシが2.5mgと、他の食肉に比べて高い傾向に。日本人の食事摂取基準によると、鉄分の推奨量は成人男性で7.0~7.5、成人女性で6.0~6.5なので、イノシシの場合でも100gで推奨量の30%を摂ることができます。

可食部100gあたりの亜鉛比較



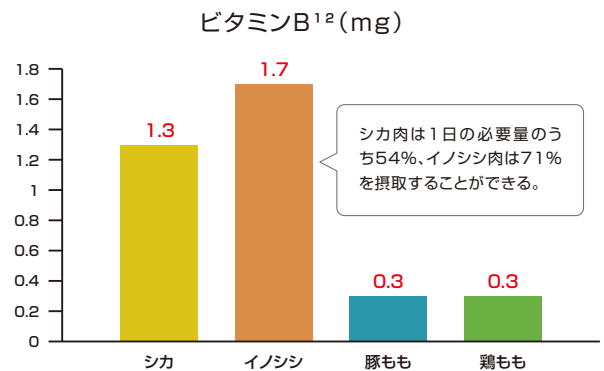
亜鉛は新陳代謝や免疫力などの向上に役立ち、ビタミンAやビタミンCなどの元気な細胞を新しく作り出してくれます。日本人の食事摂取基準によると、1日に摂る亜鉛の推奨量は成人男性で10mg、成人女性で8mgとなります。「可食部100gあたりの亜鉛比較」のように、シカ肉もイノシシ肉も100gで1日の推奨量の30%を摂取することができます。

可食部100gあたりのビタミンB²比較



皮膚や粘膜の健康維持をサポートするビタミンB2は、脂肪をエネルギー源として燃焼するのに必須のビタミンB群。日本人の食事摂取基準によれば成人男性で1.5~1.6mg、成人女性で1.1~1.2mgが必要。「可食部100gあたりのビタミンB2比較」でわかるように100gで1日の推奨量の30%を摂取でき、豚肉や鶏肉に比べて高い傾向にあります。

可食部100gあたりのビタミンB¹²比較



神経伝達をスムーズにし、認知症予防の研究が進められている葉酸とともに赤血球中のヘモグロビンを合成するビタミンB12。日本人の食事摂取基準では、成人の男女で1日の推奨量は2.4mgとなります。「可食部100gあたりのビタミンB12比較」グラフで見ると、シカ肉は100gで1日の推奨量のうち54%、イノシシ肉は71%を摂取することができます。

出典:食品標準成分表2015年版(七訂)追補2017年より