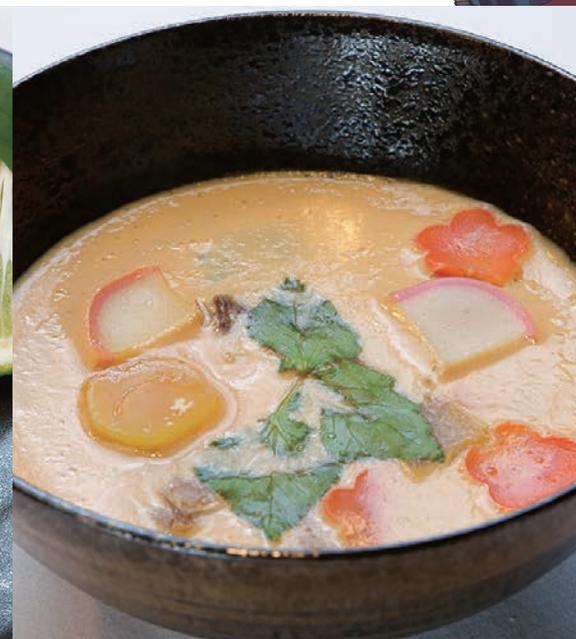




家庭で作れる 第10回ジビエ料理コンテスト
受賞作品掲載

ジビエレシピブック





※右上鹿画像：De natura animalium; France (Cambrai), 1270-1275;
Bibliothèque Municipale de Douai, Ms. 711, f. 9r. [arca.irht.cnrs.fr]

さあ、ご家庭で美味しいジビエを。

2025年はかつてないほどジビエの人気が高まった年でした。多くの皆さんがジビエを召し上がったのではないのでしょうか。第10回ジビエ料理コンテストも、これまでと趣向を変えて「ご家庭でのジビエ料理」をテーマに開催。小学生からプロの料理人まで、大勢の方にご応募いただき、秀逸なレシピが揃いました。本冊子は、その受賞レシピを掲載しました。ぜひ、皆さんもこのレシピを試して、ご家庭でジビエをお召し上がりください。





一般部門 農林水産大臣賞

猪肉と鹿肉真薯のお椀

～感謝して頂く命の恵み～

辻調理師専門学校・大阪

今井 湧貴

p.4



一般部門 農林水産省 農村振興局長賞

山椒香る猪ジャージャー麺

東京都立赤羽北桜高等学校 2年

高宮 友里

p.6



小・中・高校生部門 農林水産大臣賞

ガパオ・クワーン・サップ

佼成学園中学校 2年

高橋 侑志

p.8



小・中・高校生部門 農林水産省 農村振興局長賞

ジビエの丼ぶり茶碗蒸し

静岡県立下田高等学校 2年

中平 英理

p.10



特別賞

p.12

※レシピはすべて4人分です。

ジビエレシピへの思い～受賞者のメッセージ p.15

【参考】第10回ジビエ料理コンテスト p.19

ジビエの購入先は

ジビエ（シカ肉、イノシシ肉）は一部のスーパーなどで扱われていますが、まだまだ数は少なく、購入はネット通販が中心となります。国産ジビエ認証を取得した安心安全なジビエは下記URLから購入サイトにアクセスできます。

https://gibier.or.jp/onlineshop_list/



猪肉と鹿肉真薯のお椀

感謝して頂く命の恵み



材 料

【だし汁】

イノシシ骨付きバラ（骨のみ使用）… 250g
 サラダ油…………… 大さじ2
 小カブ（直径5cm）…………… 2個
 ニンジン（長さ10cm）…………… 30g
 土ショウガ（皮つき）…………… 25g
 白ネギ…………… 1/2本
 水…………… 2000ml
 昆布…………… 40g

【イノシシ肉とシカ肉の真薯】

上記のイノシシ骨付きバラ（肉の部分）…………… 70g
 サラダ油…………… 大さじ1

上記の白ネギ（芯の部分）

上記のショウガ（皮をむいたもの）
 栗…………… 2個
 茶えのき茸…………… 30g
 信州味噌…………… 10g
 上記のだし汁…………… 50ml
 上記のイノシシ骨付きバラ（肉の部分）…………… 80g
 シカ背ロース…………… 100g
 塩…………… 1g
 山の芋（すりおろしたもの）…………… 30g
 水溶き葛粉（水：葛粉＝1:1）…大さじ2
 煮切り酒…………… 大さじ1

作り方

【だし汁を引く】

- ①イノシシ骨付きバラを筋が骨につくように切り取る。（肉は真薯生地で使用）
- ②①の骨と焼く用のイノシシ骨付きバラ 70g、サラダ油 30ml をフライパンに入れ、こんがり焼き色がつくまで焼き、肉は7mmに切っておく。（フライパンに残った油は取っておく）
- ③小カブ、ニンジン、土ショウガの皮をむき、白葱は白い部分と青い部分の間を切り取る。
- ④鍋に水、昆布、②の焼いた骨、小カブの葉と皮、ニンジン、ショウガの皮、白ネギの白い部分と青い部分の間を入れ火にかける。沸騰直前の火加減で水が約半量になるまで煮詰め、漉す。
- ⑤④を 400ml 冷やす。

【椀に添える野菜を準備する】

- ⑥③の皮をむいた小カブはおろし金の荒い方でおろし、水気を絞る。
- ⑦③のニンジンは長さ10cm、厚さ2mm、幅3mmに切る。
- ⑧掃除をしようぐいす菜、つるむらさきの葉、⑦の人参をそれぞれ塩ゆでし、冷水に落として水気を切る。
- ⑨菊花（黄色・紫色）は葉をちぎり、酢を入れた熱湯で約1分ゆで、冷水に落として水気を切る。
- ⑩⑤の冷やしただし汁 300ml に塩 2g、薄口醤油 10ml を加えて溶かす。
- ⑪⑩に⑧の野菜と⑨の菊花を分けて漬ける。

【天盛りを準備する】

- ⑫③の白ネギは芯を取り除いたもの、青い所はそれぞれ2cmの針葱にし、水に落として混ぜ、水気を切っておく。

【真薯生地を準備する】

- ⑬③の皮をむいた土ショウガと⑫の白ネギの芯はそれぞれ細かいみじん切りにする。
 - ⑭栗は鬼皮、洗皮をむき、5mm角に切る。茶えのき茸は石づきをとり7mm幅に切る。
 - ⑮ボウルに卵黄を入れ、②のイノシシ骨付きバラの焼き油を少しずつ加えながら混ぜる。（卵の素）
 - ⑯フライパンにサラダ油を引き、②のイノシシ骨付きバラ、⑬の白ネギと土ショウガのみじん切り、⑭の栗と茶えのき茸を入れ、火にかける。
 - ⑰⑯の具材に火が入れば、⑤の冷やしただし汁 50ml で信州味噌を溶いたものに加え、水気がなくなればバットに取り出して冷ます。
 - ⑱フードプロセッサーに①のイノシシバラ肉、シカ背ロースを粗みじん切りにしたもの、塩を加え混ぜる。次に、⑮の卵の素、すりおろした山芋、水溶き葛粉、煮切り酒の順に入れ、その都度混ぜる。
 - ⑲⑱を⑤の冷やしただし汁 50ml で固さ調節をしながら混ぜ、ゴムベラで生地をすくい、ぽとぽと落ちるくらい固さになれば、ボウルに取り出し、粉山椒を混ぜる。
- ### 【仕上げる】
- ⑳鍋に④のだし汁 600ml を温め、⑲の真薯生地を65gに整形し、湯取りする。
 - ㉑㉑を約10分火通しし、完全に火が入れば真薯を取り出す。
 - ㉒㉒の真薯生地の旨味が出ただし汁に⑥のカブ、塩、薄口醤油で味を調える。
 - ㉓温めたお椀に㉒の真薯、温めた野菜を盛り付け、㉒のだし汁を約120ml はる。
 - ㉔㉔に㉒の針ネギ、黒七味を天盛りする。

卵黄…………… 1個
 上記骨付きばら肉の焼き油…………… 30ml
 粉山椒…………… 1g
 上記だし汁…………… 50ml
【吸地八方】
 上記だし汁…………… 300ml
 塩…………… 2g
 薄口醤油…………… 10ml
 うぐいす菜（まめ蕪で代用可）…………… 12本
 上記ニンジン（皮をむいたもの）
 菊花（黄色）…………… 1個
 菊花（紫色）…………… 1個
 つるむらさきの葉…………… 50g

酢…………… 適量
 塩…………… 適量
【吸地】
 上記だし汁…………… 600ml
 上記子蕪（おろしたもの）
 塩…………… 2g
 薄口醤油…………… 10ml

【天盛り】

上記白ネギ（白い部分、青い部分）…………… 少量
 黒七味…………… 適量



山椒香る猪ジャージャー麺



作り方

- ①ブイヨン出汁を作る。鶏ガラは血合いを取り、流水にさらす。水は鍋の8割ぐらいまで入れ、鶏ガラを入れ、沸騰させる。ニンジンをいちょう切りにし、タマネギは薄切り、長ネギ、ショウガ1片はスライスして加える。セロリは煮込みすぎると味が濃くなるため少しだけ入れ、途中で取り出す。
- ②トッピング用のセロリ（山椒は盛り付け前に振るう）、キュウリを千切りにする。どちらも氷水に入れしっかりザルで水を切ってから、ラップをして、冷蔵庫に入れる。
- ③タケノコ、シイタケの順で、みじん切りにする。
- ④肉を炒めるときに使うニンニク、長ネギ、ショウガの香味野菜をみじん切りにする。
- ⑤肉に醤油、料理酒、すりおろしたショウガ汁、塩コショウを入れる。
- ⑥調味料をすべて合わせる。
- ⑦フライパンに胡麻油を入れ、香味野菜を入れる。火力はずっと強火。香りがしてきたらイノシシ肉を入れ、広げる。全体にしっかり火が入るように炒める。少し焦げ目が軽くついたら、ザルにあげ、余分な油をきる。
- ⑧麺の準備をするため、深い鍋に水を8分目まで入れ、塩を入れ、沸騰させる。
- ⑨⑦のフライパンを洗い、胡麻油を入れ、タケノコをよく炒める。少し塩をふるう。焦げ目が軽くついたら、シイタケの戻し汁と戻した干しシイタケに少し塩を混ぜたものを投入する。
- ⑩⑨に調味料を入れる。
- ⑪水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑫沸騰をしたお湯に塩を入れ、麺を2分半茹でる。茹で終わったら、流水で揉み洗いをしながらぬめりを落とす。
- ⑬麺は1人分に対して胡麻油小さじ1を加え、くっつかないように菜箸で混ぜる。
- ⑭お皿に麺を盛り付け、その上にソース、キュウリ、セロリと山椒をあえたもの、糸唐辛子、カシューナッツをトッピングして完成。

材料

中華麺…………… 4玉 (麺用の胡麻油) …… 小さじ4 (茹でるときの塩) …… 大さじ2	醤油…………… 小さじ1 オイスターソース大さじ1と1/2 料理酒…………… 大さじ2 八丁味噌…………… 小さじ1/2 砂糖…………… 小さじ1 ブイヨン…………… 300ml 水溶性片栗粉…………… (水) …………… 大さじ2 (片栗粉) …………… 小さじ2	鶏ガラ…………… 200g ニンジン…………… 100g タマネギ…………… 100g 長ネギ(上の部分) …… 1本 セロリ…………… 2本 ショウガ…………… 1片 塩…………… ひとつまみ
イノシシのすね肉…………… 300g 長ネギ…………… 1/4 ニンニク…………… 2片 ショウガ…………… 2片 干しシイタケ…………… 3枚 (戻し汁) …………… 60ml タケノコ…………… 100g 胡麻油…………… 大さじ2	【ブイヨン】 (分量まで煮詰める) 水…………… 1000ml	【トッピング】 キュウリ…………… 2本 糸唐辛子…………… 1.5g 山椒…………… 15g セロリ…………… 1/2本 カシューナッツ…………… 40g
【調味料】 甜面醤…………… 大さじ4		





ガパオ・クワン・サップ



材 料

ジャスミン米…………… 2合	赤パプリカ…………… 1個
水（炊く時）……………360cc	生バジル…………… 2袋分
シカロース…………… 600g	こぶミカンの葉…………… 4枚
ナンブラー…………… 大さじ4	青唐辛子…………… 3～4本
ココナッツシュガー…………… 大さじ2	油（シカ肉を炒める用・目玉焼き用）適量
オイスターソース…………… 小さじ4	卵…………… 4個
お湯…………… 大さじ4	【飾り用】
鶏ガラスープの素…………… 小さじ2	生ライム…………… 4個
にんにく…………… 6～8個	生バジル…………… 4枚
青パプリカ…………… 1個	

作り方

- ①ジャスミン米を炊く。香りを残すためにサッと洗い、水を入れて弱火で炊く。炊き上がった後10分蒸らす。
- ②シカ肉の下ごしらえ。シカ肉を1cm角に粗く刻み、手で叩いて粗く刻む。
- ③調味料の準備。ナンブラー、ココナッツシュガー、オイスターソース、お湯、鶏ガラスープの素などを計量する。
- ④にんにくの下ごしらえ。包丁の背で潰してからみじん切りにする。
- ⑤パプリカの下ごしらえ。赤パプリカと青パプリカを1cm角に切る。
- ⑥バジルの準備。葉を茎から取り、山盛り用意する。
- ⑦こぶミカンの葉の下ごしらえ。葉脈を取り、手で様子ながら4分の1にちぎり、香りを出す。
- ⑧青唐辛子の準備。0.5cm幅の輪切りにし、種はそのまま使う
- ⑨香りを出す。フライパンに油を入れ、冷たい状態で青唐辛子とにんにくを加え弱火で加熱し、香り立たせる。
- ⑩シカ肉を炒める。サップしたシカ肉を加え、肉の色が変わり旨みが出るまで中火で炒める。
- ⑪調味料で味付け ココナッツシュガー → ナンブラー → オイスターソース → お湯 → 鶏ガラの順に加え、味を整える。
- ⑫炒め作業。パプリカとこぶミカンの葉を加え、水分を飛ばすように中火で炒める。
- ⑬バジルを仕上げに加える。山盛りのバジルを入れ、弱火でサッと炒めて香りを閉じ込める。
- ⑭目玉焼きを焼く。多めの油を入れ、中火でカラッと焼く。
- ⑮盛り付け。写真のように盛り付けて、最後にバジルとライムを添える。



ジビエの井ぶり茶碗蒸し

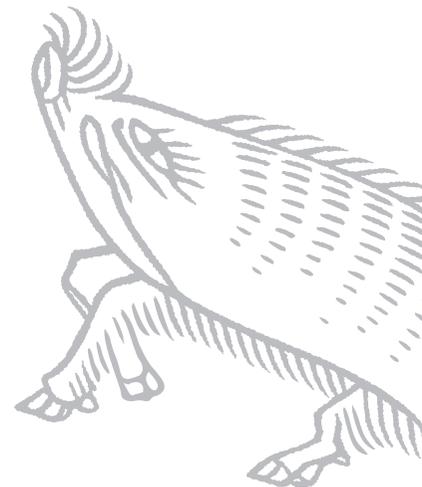


材 料

イノシシ肩ロース…… 200g
塩麴…………… 20g
長ネギの青い部分…… 1 本分
栗の甘露煮…………… 4 粒
人参…………… 1/2 本
かまぼこ…………… 4 枚
干し椎茸…………… 2 個
三つ葉…………… 適量

【卵液の材料】

卵…………… 2 個
イノシシ肉の茹で汁… 220cc
椎茸の戻し汁…………… 40cc
白だし…………… 大さじ 1
酒…………… 大さじ 1
みりん…………… 大さじ 1
醤油…………… 大さじ 1
塩…………… 少々



作り方

- ①干し椎茸は水で戻して薄くスライスする。この時戻し汁は取っておく。かまぼこは 5mm 幅に切る。三つ葉は流水で洗っておく。
- ②人参は 5mm の厚さに切ってお好みで型抜きする。小鍋に水を入れて沸騰してから 3 分茹でる。
- ③イノシシ肉を一口大よりやや小さめに切る。塩麴につけて 10 分冷蔵庫で寝かせておく。冷蔵庫から出したら、水が跳ねないようにボウルでやさしく水洗いして塩麴を落とす。
- ④圧力鍋に、イノシシ肉、かぶるくらいの水、長ネギの青い部分を入れて 20 分下茹でする。
- ⑤この間にイノシシ肉の茹で汁と卵以外の卵液の材料をボウルに入れてよく混ぜる。卵は別のボウルに割り入れて泡立てないように混ぜる。
- ⑥茹でた肉と長ネギの青い部分を取り出し、戻し汁を入れたボウルに茹で汁を加え、よく混ぜる。
- ⑦茹で汁の粗熱が取れたらボウルに溶き卵を加え、よく混ぜて卵液を作る。
- ⑧耐熱容器に肉、甘露煮、かまぼこ、椎茸、人参を入れて茶漉し等で漉しながら容器の 8 分目まで卵液を注ぐ。上に三つ葉を乗せたらアルミホイルで蓋をする。
- ⑨蒸し器に半分ほどの水を張り、沸騰させておく。蒸し器の上段に耐熱容器を並べたら蓋をして、沸騰した状態で強火で 1 分蒸す。
- ⑩弱火で 10 分、火を止めて余熱で 10 分火を通す。
- ⑪容器を少し傾けて卵液が固まっていれば完成。固まっていない場合は、再加熱して調整する。





小学生特別賞

スポーツキッズのいのししビビンバ



材 料

白ごはん…………… 600g	砂糖……………2g
【イノシシそぼろ】	ごま油……………2g
イノシシミンチ… 250g	すりごま……………3g
酒…………… 15g	【人参のナムル】
ショウガ…………… 10g	ニンジン…………… 100g
ニンニク…………… 10g	【調味料】
豆板醤……………4g	塩……………1g
ナス…………… 80g	ごま油……………2g
切り干し大根…………… 13g	いりごま……………3g
【調味料】	【もやしのナムル】
ごま油……………4g	もやし…………… 200g
砂糖/みりん… 5g/10g	【調味料】
醤油…………… 13g	醤油……………7g
オイスターソース…6g	酢……………7g
白いりごま……………6g	砂糖……………2g
【小松菜のナムル】	ごま油……………2g
小松菜…………… 200g	温泉卵…………… 50g
【調味料】	
醤油……………7g	

作り方

【イノシシそぼろ】

- ①イノシシミンチにお酒をかける。
- ②切り干し大根はお湯で戻し、みじん切り。ナス・ショウガ・ニンニクもみじん切りにする。
- ③フライパンを中火で熱し、ごま油・ショウガ・ニンニク・豆板醤を炒めて香りをだしたら、イノシシミンチを投入し、肉の全体にこんがり焼き色がつくまで炒める。
- ④③へナスと切り干し大根を入れてナスに火が通るまで炒める。
- ⑤調味料を投入し、弱火で加熱し、全体に十分に火を通す。

【小松菜のナムル】

- ①たっぶりの湯で小松菜を1分間ゆでて、冷水に取り上げ、水気を切る。
- ②①を調味料と合わせる。

【人参のナムル】

- ①千切りにしたニンジンを湯通し、水気を切る
- ②①を調味料と合わせる。

【もやしのナムル】

- ①もやしを1分間茹でて、湯を切る。
- ②①を調味料と合わせる。

【盛り付け】

器に白ご飯を盛り付け、イノシシそぼろ、小松菜ナムル、人参ナムル、もやしナムル、温泉卵をのせる。



中学生特別賞

パンデシカ



材 料

シカロース	粗びき…………… 100g
	細びき…………… 100g
鶏むね肉	ひき肉…………… 50g
タマネギ…………… 50g	
ニンジン…………… 50g	
バター…………… 10g	
塩、コショウ…………… 少々	
卵…………… 小1個	
ナツメグ…………… 小さじ1/2	
グリーンペッパー…………… 10粒	
シナモン…………… 小さじ1/2	
クミン…………… 小さじ1/2	
生タイム…………… 2本	
水…………… 100ml	
白ワイン…………… 30ml	
赤ワイン…………… 50ml	
ポートワイン…………… 50ml	
ブランデー…………… 大さじ1	

食パン（5枚切り）…………… 4枚
バター…………… 20g
はちみつ…………… 20g
とろけるチーズ…………… 3枚
イタリアンパセリ…………… 4本
ピンクペッパー…………… 40粒

作り方

- ①タマネギ、ニンジンをみじん切りにし、弱火の鍋にいれ、塩をしてバター10gで炒める。
- ②シカ肉と鶏肉、卵、ナツメグ、グリーンペッパーをつぶしたものの、シナモン、クミン、塩コショウを合わせて、粘り気が出るまで混ぜる。
- ③①に②を入れて炒める。
- ④火が通ってきたら、水、生タイム、白ワイン、赤ワイン、ポートワイン、ブランデーを入れ、水分がなくなるまで煮詰める。
- ⑤トーストに切り込みを入れて両面焼き、バター20gのをせてとける程度まで再度焼く
- ⑥トーストの表面にはちみつを塗り、④のをせて平らに広げる。
- ⑦チーズを四角くカットする。
- ⑧トーストに乗せてチーズがとけるくらいまで焼く。
- ⑨イタリアンパセリとピンクペッパーを乗せる。
- ⑩木のカッティングボードにペーパーを敷きトーストを乗せる。



高学生特別賞

ジビエキンパ

～伊豆食材とコラボレーション！～



材 料

ご飯……………	400g	△酒……………	大さじ2と1/2
シカ肉(もも肉のミンチ) ……	200g	△砂糖……………	小さじ4
金目鯛の干物……………	160g	△醤油……………	小さじ4
下田ブルーの卵……………	2個	△コチュジャン…	小さじ1/2
下田クレソン……………	80g	△ニンニク……………	4欠片
全型海苔……………	4枚		
わさび……………	大さじ1		
*マヨネーズ……………	大さじ4		
*白だし……………	小さじ1/2		
レモン……………	1/2個		
ごま油……………	大さじ2		
○塩……………	ひとつまみ		
○砂糖……………	小さじ1/2		
ニューサマーオレンジ……………	1/2個		
ニューサマーオレンジの皮	少量		
水……………	20ml		
粉ゼラチン……………	1g		
砂糖……………	小さじ1/2		
△玉ねぎ ……………	100g		

作り方

【キンパのソース】

(わさびマヨ)

①わさびをおろし、レモンを絞り*を混ぜる。

(ニューサマーオレンジのジュレ)

②ニューサマーオレンジの果汁を絞る。

③小鍋で水+果汁+砂糖を弱火で温める(沸騰させない)。

④火を止めて、粉ゼラチンを加えよく溶かし、容器に流し入れて、素熱を取り冷蔵庫で1時間以上冷やす。

⑤固まったらフォークでほぐして、ジュレ状にする。

【キンパの具】

⑥シカ肉のミンチを△の具材とよく揉み込み、ラップをして少し寝かせる。

⑦フライパンを中火で熱してごま油を入れ、味付けしたシカ肉を炒め、中まで十分に火が通るまで炒める。

⑧金目鯛の干物を魚焼き用のホイルをのせたフライパンで中火で両面焼く。

⑨両面に軽く焼き色が付いたら少しほぐして骨を取る。

⑩⑨を手で細かくほぐすか、スプーンで潰すようにほぐす。

⑪下田ブルーの卵と、○を入れよく混ぜる。

⑫⑪を油を薄くひいたフライパンで何回かに分けて焼き、素熱を取ったら棒状に切っておく。

＜キンパ＞

⑬温かいご飯に塩を少量混ぜて素熱を取っておく。

⑭海苔にご飯を手前3/4程に均一に広げ、その上に⑥～⑫の材料と水洗いしておいた下田クレソンを乗せる。

⑮手前から巻いて形を整え、巻き終わりを下にしておく。

⑯最後にニューサマーオレンジのジュレを上に乗せ、ニューサマーオレンジの皮をすりおろし、上から振りかける。

お好みで①～⑤のわさびマヨとニューサマーオレンジのジュレをディップする。

ジビエレシピへの思い～受賞者のメッセージ

受賞者の皆さんのジビエ、料理への思い、メッセージをお届けします。



一般部門 農林水産大臣賞

猪肉と鹿肉真薯のお椀

～感謝して頂く命の恵み～

辻調理師専門学校・大阪
今井 湧貴

私は、イノシシ肉とシカ肉双方の良さを引き出した日本料理を考えました。日本料理の命であるだしには昆布、イノシシ骨付きばら肉、子蕪、人参、土生姜、白葱などの皮や葉を使用しています。昆布のグルタミン酸、イノシシ骨付きばら肉のイノシン酸、野菜の皮に多く含まれる植物由来のグルタミン酸を掛け合わせ、相乗効果による旨味を引き出しています。お椀の中心である真薯には、イノシシ肉のkokと甘味のある脂とシカ肉のすっきりした赤身の旨味をより感じられるように仕立てました。イノシシ骨付きばら肉を焼いた際の油は捨てることなく、卵黄と合わせ卵の素として真薯のつなぎに入れることで、kokをだし、舌触りが滑らかになります。イノシシ肉は全てすり混ぜるのではなく、焼いたイノシシ肉と、イノシシが普段食べているキノコ、栗(木の实)を信州味噌入り出汁で煮くことで食感にアクセントが付き、複雑な旨味を感じます。濃厚な真薯に仕立てている為、吸地は子蕪のすり流しにすることで、さっぱりとしつつもだし汁、イノシシ肉とシカ肉の真薯の旨味が口の中に広がります。椀妻には、イノシシ肉やシカ肉と相性の良い野菜の色合いを考えて使用しました。天盛りの白葱と黒七味がだし汁と真薯の濃淡のある味わいを引き締めてくれるお椀に仕上がっています。

栄養面では、ビタミンB群が豊富なイノシシ肉やシカ肉をアリン、硫化アリルを多く

含有する白葱と組み合わせることで、疲労回復効果やスタミナアップ効果を得ることが出来ます。また、イノシシ肉やシカ肉に豊富に含まれる鉄分は、抗酸化効果が期待できるビタミンCを多く含有する蕪、白葱、つるむらさきを組み合わせることで、吸収力を高めることが出来ます。

今回イノシシ肉とシカ肉の副材料にはイノシシやシカが普段食べているキノコ、栗(木の实)、山の芋を合わせました。食物連鎖の中で人間と動物、自然が今後もお互いに支え合って同じ日本で生きる生命体として、上手く付き合い、共存していく願いを込めています。害を加える為駆除するだけでなく、限りある有効な食物資源に感謝し、命を頂き、美味しく調理し、提供することが私たち料理人に出来る社会貢献なのではないかと考えます。

一般部門 農林水産省 農村振興局長賞

山椒香る猪ジャーチャー麺

東京都立赤羽北桜高等学校 2年

高宮 友里

イノシシ肉は鳥獣対策で捕獲される一方、消費が追いつかず廃棄されることも多い食材なので、家庭でなじみの深い麺料理のレシピを考え、ジビエを身近で楽しめる一皿にしてみました。

ジビエには独特の香りがありますが、山椒で香りを引き締め、糸唐辛子のピリッとしたアクセントを加えることで食欲もそそります。そして、香ばしさを加える胡麻油など、数種類のスパイスと香味野菜を組み合わせることで、肉の旨味を引き出してみました。そして、すね肉を使うことで、コリコリとした食感を味わえるこ

とが出来ます。

このレシピは誰でも簡単に作ることが出来、ジビエ肉を初めて食べる方にとても、挑戦しやすい料理だと思います。

仕上げには、糸唐辛子、きゅうり、セロリと山椒を合わせたもの、カシューナッツなどをトッピングに入れることで見た目も華やかに仕上げました。

五感で楽しむことが出来るイノシシ肉のジャージャー麺をぜひお試しください。

小・中・高校生部門 農林水産大臣賞

ガパオ・クワーン・サップ

佼成学園中学校 2年

高橋 侑志

僕は1歳から7歳までタイで過ごしました。

小さい頃、外食のたびに必ずと言っていいほどガパオライスを食べ、まるで一緒に育ったような思い出の料理です。今回のジビエ料理コンテストでは、その大好きな味を自分なりに再現したいと思い、シカ肉を使ってガパオを作りました。

シカ肉は肉々しさが、鶏肉や豚肉にはない深い旨みがあるので、タイで食べていたガパオの味ともよく合います。

日本では主にひき肉で作ることが多いですが、本場の味に近づけるため、あえて自分の手で粗く刻む"サップ"という方法で作りました。香りを引き立てるためにバジルやこぶミカンの葉を使い、ナンプラーでパンチを、ココナッツシュガーでコクのある甘みを加えました。

ご飯は本場と同じジャスミン米を使い、上にのせた目玉焼きも多めの油でカラッと焼き、本場の食感を再現しています。

タイでの思い出と日本の自然の恵みを融合させた、僕だけの特別なガパオです。

小・中・高校生部門 農林水産省農村振興局長賞

ジビエの丼ぶり茶碗蒸し

静岡県立下田高等学校 2年

中平 英理

ジビエ料理といえばヨーロッパのイメージで、日本料理に使われることが少ないと思い、ジビエと和食を組み合わせようと思いました。何の料理を作ろうかと考えた時にイノシシが栗を食べると聞き、ちょうど今が旬の栗とイノシシ肉を使った日本料理を作りたいと思い、茶碗蒸しを思いつきました。

私の家の茶碗蒸しは具沢山でニンジンやかまぼこ、鶏肉、栗の甘露煮、椎茸が入っています。鶏肉をイノシシ肉に代えて、水を使うところを肉の茹で汁にすることでジビエを堪能できる茶碗蒸しにしようと考えました。肉は小さめに切って塩麴に漬け、圧力鍋で煮ることで柔らかく口の中でほろほろ崩れるような食感を実現しました。また、肩ロースは程よく脂が乗っているため、蒸した後に茶碗蒸し全体に味が染み渡っています。丁寧に処理されたお肉なので臭みがなく、下茹である程度は脂が抜けているため、くどくなく上品な出汁ようになります。また、栗や卵の優しい甘さがイノシシ肉とよく合っていて、子供から大人まで食べやすい味だと思います。

今回茶碗蒸しを作る上で器を何にしようかと考えたのですが、家庭で食べることを考えた場合、よくある湯呑みのような形だと子供は食べづらかなと思いました。私の妹も小さい頃に茶碗蒸しが出た時、小さい器に苦戦して器をひっくり返してしまうことがありました。そこで土鍋プリンから着想を得て、丼茶碗蒸しにしました。食卓の真ん中に置いて家族みんなで分け合ったり、育ち盛りの子が丼を抱えて茶碗蒸しを食べたりという風景をイメージしました。

ジビエ肉という臭みがあるというイメージが大きく、どうしても味付けの濃い料理にばかり目が行ってしまいます。しかし、ちゃんと処理されたお肉には臭みがないんだということ

を、東伊豆町稲取にあるワールドミートセンターへ施設見学に行った際に学びました。和食のあっさりした味付けは素材本来の旨みを引き立て、ジビエ肉の良さを最大限に出してくれます。この料理を通して、臭い、硬い、といった悪いイメージばかりではなく、ジビエも本来は美味しいお肉なんだと気づいてくれる人が増えて欲しいです。

小学生特別賞

スポーツキッズのいのししビビンバ

小松市立松東みどり学園 2年

橘 風花

成長期のスポーツキッズに必要なエネルギーと栄養素(特にたんぱく質、鉄、カルシウム)に注目した、身体にも心にも響くレシピを考案しました。ポイントは下記の5つです。

1. 野生イノシシのたんぱく質と鉄分で、強いカラダづくり
・イノシシ肉は高たんぱく・低脂質。筋肉の修復と成長に最適。
2. 切り干し大根・小松菜でカルシウム補給
・汗で失われがちなミネラル(Ca・Fe)を、しっかり補う。
・骨の成長期にうれしいカルシウム源。
3. 茄子と切り干し大根の刻み食感で、調味料がよく染みる
・みじん切りにすることで、味がなじみ、食べやすく。
・噛みごたえも軽やかで、子どもにも好まれる食感。
4. 彩りと栄養バランスの両立
・イノシシ・にんじん・小松菜・もやし・卵などを添えて、五色のビビンバに。
・見た目食欲をそそり、栄養バランスもばっちり。
5. 食べることで「命の力」を感じる食育レシピ
・イノシシをいただくことで、自然の循環と命の大切さを学ぶ

中学生特別賞

パン de シカ

晃華学園中学校 1年

森島 莉三香

簡単に手軽に食べることができるジビエ料理です。

ベースのお肉を作っておくことにより簡単に作ることができます。朝食にもジビエを楽しめます。

見た目にはジビエ料理とは思えないですが、食べるとスパイスの効いたシカ肉のうまみとはちみつの甘みの相性がよく、子供でも食べることができます。

肉の脂身が気になる中高生の女子にも罪悪感なく食べることができるでしょう。

高校生特別賞

ジビエキンパ

～伊豆食材とコラボレーション！～

静岡県立下田高等学校 1年

竹中 文音

私はどんなジビエ料理を作ろうかと考えた際、第一に思い浮かんだのがジビエと一緒に地元食材をふんだんに使った料理を作りたいという思いでした。私の地元は静岡県にある下田市で、海と山の幸が豊富にあります。特に魚などの海鮮が全国的に有名なので、お寿司をイメージしました。しかし、ジビエ肉をそのまま寿司にするというのは合わないそうだったので、巻き寿司にしてみようかと考えました。調べてみるとキンパという具材として中に肉を入れた韓国料理があったので、それをジビエ肉に代用出来るのではないかと思います。作ってみました。本来キンパの中には牛肉、ほうれん草、卵焼き、にんじんなど様々な具材が入っています。なので私はジビエ肉と地元食材を使ってみることにしました。

ジビエ肉はシカ肉を使うことでヘルシーさもあり、ジビエ初心者でも食べやすくなってい

ます。また、もののミンチ肉を使うことで、ジビエ特有の肉の硬さを感じずに食べられ、キンパを切る時に包丁の刃が通りやすくなり、切った時の断面のきれいさが出るよう工夫しました。シカ肉の味付けは家庭でも作りやすく、手軽に本格的な味付けになるようにコチュジャンなどを使いました。また、玉ねぎやニンニクと一緒に漬け込むことで、ジビエ特有の香りを抑える工夫をしました。

地元食材としては金目鯛の干物、下田クレソン、下田ブルーという卵、ニューサマーオレンジ、わさびなどを使いました。下田は金目鯛の水揚げ量が全国でもトップレベルに多く有名なので使用しました。金目鯛の干物は骨を取ってフレークにすることで、キンパの中の具にすることができ、シカ肉の味付けと金目鯛の干物の塩味がマッチして絶妙な味付けになっています。地元食材を使い地元をアピールし、より多くの人に知ってもらうために、地元で取れた下田クレソンや、下田ブルーを使いました。伊豆の特産物であるニューサマーオレンジと、わさびはキンパに付けるソースとしてまた違う味を楽しめる工夫がされています。ニューサマーオレンジをジュレにすることで、見た目もオシャレになり、甘酸っぱい爽やかな味が楽しめると思います。ニューサマーオレンジの皮を擦りおろし、最後に振りかけることで彩りが増し見栄えを良くしました。わさびは風味がよく、巻き寿司との相性が抜群で、和を感じられます。

最近はいノシシやシカが食べ物を求め、住宅街などにも現れるようになりました。私も家の近くにイノシシが出たり、学校帰りにイノシシやシカに遭遇したりします。下田の農家も畑が荒らされたり木の皮を食べられたりし、被害を受けています。しかし、それに対する対策方法が少なかったり、高齢化による人手不足で畑を荒らされても立て直すことが出来ずに、下田の農家が衰退してしまっているのが現状です。イノシシやシカを殺して食べるのはかわいそう

と思う人もいるかもしれませんが、私達にとっては共存していくための手段であり、しっかりとした理由があることをこの料理を通じて知ってもらいたいです。

【参考】第10回ジビエ料理コンテスト概要

【応募資格】

■一般部門

小学生、中学生を除く、プロ・アマ不問。
調理を専門に履修している高校生

■小・中・高校生部門

小学生、中学生、高校生、チーム応募可
(1チーム3名まで。小学生・中学生のチームは大人を含めても可)

【応募条件】

厚生労働省「野生鳥獣肉の衛生管理に関する指針(ガイドライン)」を守り、安全安心に楽しめるレシピとします。(ジビエは食肉処理業の許可を得た食肉処理施設のものを使用すること、中心部まで摂氏75度1分の加熱をすること、内臓の使用は認めません。)

- ①メイン食材に国産のシカ・イノシシ肉を使用した、4人分のレシピであること。
- ②応募者のオリジナルレシピであること。
※既に何らかのコンテストで賞を受けたものは応募不可
- ③入賞作品はレシピの公開を必須とする。
- ④厚生労働省「野生鳥獣肉の衛生管理に関する指針(ガイドライン)」を守り、安全安心に楽しめるレシピであること。
(ジビエは食肉処理業の許可を得た食肉処理施設のものを使用すること。中心部温度75℃で1分以上の加熱をすること。内臓の使用は禁止。)
- ⑤食材費に上限は設けないが、一般家庭で作ることを想定した範囲内に収めること。
- ⑥調理時間は120分までとする。
※仕込みについては上記時間外とする。

【例】お肉の漬け込み時間など

- ⑦調理器具等、家庭内で再現可能な設備を想定すること。
- ⑧シカ・イノシシ肉以外の食材については、家庭でも入手しやすい身近なものを使用すること。
- ⑨シカ・イノシシ肉の使用量は、1人前あたり50g以上とすること。

【ジビエの購入先】

食肉処理業の許可を得た処理施設で解体されたジビエを使用してください。

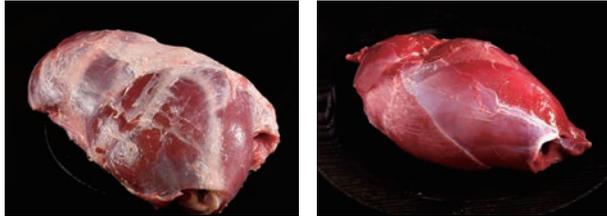
(参考：https://gibier.or.jp/onlineshop_list/)

- 主催 一般社団法人国産ジビエ認証機構
- 協力 学校法人服部学園
- 後援 一般社団法人全日本司厨士協会、一般社団法人全国日本調理技能士会連合会、一般社団法人日本エスコフィエ協会、一般社団法人大日本猟友会、公益社団法人全国調理師養成施設協会、株式会社日本農業新聞

※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。

コンテスト概要協賛品一覧

イノシシモモ 500g ・ シカモモ 500g 各受賞者全員（7名）



(株式会社 tracks)

「おつまみ通の方に食べていただきたい」シリーズ

受賞者全員（7名）

(株式会社なとり)



鮭とば、五島の醬仕立てえいひれ、かんずり仕立て 帆立貝ひも、燻製酢仕立て 焼あご

料理本 5冊 小・中・高校生部門の受賞者（5名）

(辻調理師専門学校)



- パティシエに教わる人気のお菓子
- 定番おかずおいしい基本
- 親子なかよく料理上手になれる本
- やっぱりおいしい基本のイタリア料理レシピ
- プロの基本テクがよく分かる! お菓子の基本



天草ジビエ加工品セット

各受賞者全員（7名）

(株式会社天草ジビエ)



カクキューの味噌詰合せ

受賞者全員（7名）

(合資会社 八丁味噌 [カクキュー])

特装版総合調理用語辞典

各受賞者全員（7名）

(公益社団法人全国調理師養成施設協会)

