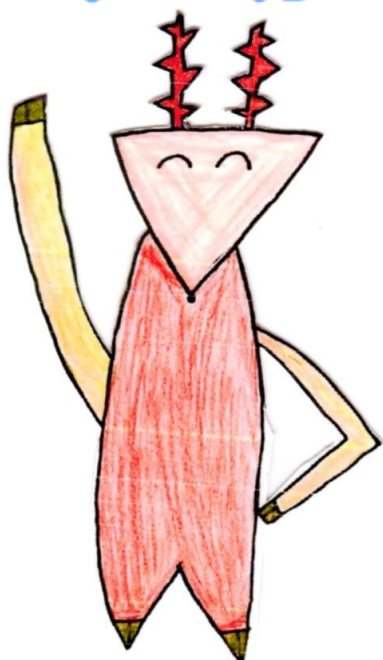


# 家庭でおいしく簡単にできるジビエレシピ

(猪肉・鹿肉を使ったジビエ料理レシピ集)

## シーカー



下関市立殿居小学校5年  
いび ゆうじ  
揖斐悠嗣くんの作品

## イノシー



下関市立殿居小学校5年  
ましば あやと  
真柴文登くんの作品

### 協力・監修

一の俣温泉グランドホテル  
料理長 津森 伸二

東京第一ホテル下関  
料理長 山内 昭男 副料理長 雌熊 豊

## 【猪肉甘酢あん】



〔材料〕(5～6人前)

<u>猪肉(バラ肉)</u>	…320g
<u>玉ねぎ</u>	…1玉
<u>緑ピーマン</u>	…2個
<u>赤パプリカ</u>	…半分
<u>黄パプリカ</u>	…半分
<u>しめじ</u>	…1袋
<u>白ネギ</u>	…1本(白髪ネギ用)

【調味料】

<u>サラダ油</u>	…適量
<u>胡麻油</u>	…大さじ1
<u>醤油</u>	…大さじ1
<u>片栗粉</u>	…適量

【合わせ酢】

<u>酢</u>	…50cc
<u>醤油</u>	…50cc
<u>酒</u>	…100cc
<u>砂糖</u>	…大さじ3
<u>ケチャップ</u>	…大さじ2
<u>片栗粉</u>	…大さじ1

〔作り方〕

- ① 猪肉は、3cm角に切り胡麻油と醤油(1:1)を混ぜて絡めておく。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、パプリカも3cm角に切る。
- ③ しめじは、石づきを取除きほぐしておく。
- ④ 白ネギは、白髪ネギに切る。
- ⑤ 猪肉を片栗粉にまぶして170℃に熱した油で揚げる。
- ⑥ フライパンにサラダ油をやや多めに入れてピーマン、パプリカ、玉ねぎ、しめじの順に炒める。
- ⑦ しっかり炒めたら猪肉をフライパンに入れる。
- ⑧ 最後に合わせ酢を入れ、とろみが出たら火を止めて出来上がり。

## 【もみじ煮み（にしめ）】



### 〔材料〕（5～6人前）

鹿肉	…120 g
湯筍（1個）	…100 g
にんじん（半分）	…100 g
さといも	…100 g
蓮根（1節）	…50 g
ごぼう	…100 g
板こんにゃく	…1枚
干しいたけ	…20 g

（300cc）の水で1昼夜漬けておく

湯枝豆（色取り用） …適量

### 【調味料】

酒	…150 cc
みりん	…150 cc
醤油	…75 cc
砂糖	…大きじ3
干しいたけのもどし汁	…300 cc
サラダ油	…大きじ3

### 〔作り方〕

- ① 鹿肉は、2cm角に切っておく。
- ② 具材は、すべて乱切り（2～3cm角）にする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れる。
- ④ 鍋を火にかける。
- ⑤ 鹿肉、枝豆以外の具材を鍋に入れて炒める。
- ⑥ ある程度炒めたら、干しいたけのもどし汁、酒、みりん、砂糖を入れる。
- ⑦ 中火で8～10分炊いてから醤油を入れる。
- ⑧ 醤油を入れて3～4分後に鹿肉を入れる。
- ⑨ 煮汁がほぼなくなるまで煮詰めて出来上がり。

## 【鹿肉菜の花和え】



〔材料〕（5～6人前）

<u>鹿肉</u>	…50g
<u>菜の花</u>	…1/2束
<u>白だしの素（市販のもの）</u>	…大さじ1
<u>練り辛子</u>	…少々

〔作り方〕

- ① 鹿肉は、長さ4cm、幅2mmくらいの細切りにカットして熱湯で15～20秒湯がいて、うち上げておく。
- ② 菜の花は、3等分にカットする。
- ③ 茎は20秒、花は10秒湯通しし、ざるにうち上げて冷ます。
- ④ 白だしの素と水（大さじ5）を合わせておく。
- ⑤ 練り辛子を適量出し、④の汁に溶いておく。
- ⑥ 鹿肉と菜の花を10分くらい⑤に漬け込んで器に盛る。

## 【ワイルドボアー・ジビエ・ロール】



〔材料〕(4人前)

お米	…3合
猪バラスライス	…200g
小ネギ	…1束
紅生姜	…適量
マヨネーズ	…適量
海苔(全形)	…3枚
錦紙玉子	…3枚

【A】

酒	…180cc
みりん	…90cc
濃口醤油	…72cc
砂糖	…60g

〔作り方〕

- ① 米3合を炊きます。炊き上がったら寿司酢75ccを合わせて混ぜます。
- ② 小ネギは海苔の大きさに合わせて切っておきます。
- ③ 【A】の材料を鍋で合わせて煮立たせます。
- ④ ③に猪バラスライスを入れ、ほぐしながら4分くらい火にかけます。
- ⑤ 鍋を火からおろし、ざるにあげて冷まします。
- ⑥ 巻き芯を作ります。錦紙玉子を広げて、その上に⑤の肉・②の小ネギ・紅生姜・マヨネーズをのせて端からくるくる巻いていきます。
- ⑦ 海苔の上に①のシャリをのせて均等に広げます。  
その上に、⑥の巻き芯を乗せて巻いていきます。
- ⑧ 一口大にカットして器に盛りつけます。

〔寿司酢〕

砂糖	…63g
塩	…16g
酢	…80cc
みりん	…6cc

◆上記の材料を全て鍋に入れて火にかけます。

砂糖・塩が溶けたら火を止めます。

(※注：沸騰させないで下さい)

出来上がりの75ccを使用します。

## 【お肉ガッツリ ジビエ・スプリングロール】



〔材料〕(4人前)

<u>鹿ミンチ</u>	…100 g
<u>猪ミンチ</u>	…100 g
<u>玉ねぎ</u>	…50 g
<u>筍</u>	…50 g
<u>春巻き皮</u>	…5 枚
<u>水溶き片栗粉</u>	…適量
<u>胡麻油</u>	…適量
<u>油(揚げる用)</u>	…適量

【A】

<u>オイスターソース</u>	…20 g
<u>紹興酒</u>	…70 cc

〔作り方〕

- ① 玉ねぎ・筍はみじん切りにしておきます。
- ② フライパンでサラダ油(適量)を熱して、鹿・猪のミンチをだまにならないように炒めます。
- ③ ①を②に入れて炒めます。
- ④ ③に【A】を加えます。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉を加え、最後に胡麻油を加え、火からおろします。
- ⑥ 春巻きの皮に⑤をのせて、巻いて包みます。
- ⑦ 170℃に熱した油で3分半くらい揚げます。

## 【猪肉の裏ロールキャベツ】

体にやさしい猪肉の裏ロールキャベツのトマトスープ煮



〔材料〕（4人前）

### 〈猪肉の裏ロールキャベツ〉

猪肉のロース（スライス）		120 g
キャベツ細切り		60 g
バジルの葉又は大葉		8 枚
片栗粉	小さじ	4
塩・胡椒		少々
オリーブ油	大きじ	4
小麦粉		80 g
きざみニンニク	小さじ	1

### 〈トマトスープベース〉

焼肉のたれ		120 cc
キムチの素	小さじ	2
おろし生姜	小さじ	2
おろしニンニク	小さじ	2
トマト（ダイス切り）		2 個
チキンブイヨン		360 cc
押し麦又は雑穀米（炊いたもの）		40 g
レンズ豆、又はうずら豆（茹でたもの）		60 g

A

※野菜類はそれぞれカットして下ごしらえをしておきます。

〔作り方〕

- ① 猪肉のロース肉（スライス）を並べ、軽く塩・胡椒をふり、片栗粉をまぶします。
- ② 猪肉の上に、キャベツの細切り、バジルの葉を乗せロール状に巻いて、つま楊枝などで肉の両端がはがれないように留め、上から塩・胡椒をふり、小麦粉を軽くまぶします。
- ③ 鍋にトマトスープベースの材料Aを入れて煮立てます。
- ④ 押し麦を10分くらい茹でます。
- ⑤ フライパンにオリーブ油をひき、きざみニンニクを入れ、少し色づくまで炒めたら②の表面に焼き色をつけます。
- ⑥ ③の鍋に⑤の肉を入れ、④の押し麦、レンズ豆を入れ、蓋をして4～5分煮込みます。
- ⑦ 皿に猪肉のロールキャベツを盛りトマトスープを上からかけて仕上げます。

## 【鹿ミンチのカイエット、サラダ仕立て】



〔材料〕（4人前）

〈鹿ミンチのカイエット〉		〈サルサソース〉		
A	鹿ミンチ	160 g	トマトホール	80 cc
	パン粉	80 g	玉ねぎ（きざみ）	60 g
	卵	0.8 個	パプリカ（きざみ）	40 g
	牛乳	40 cc	ニンニク（きざみ）	小さじ 4
	レンコン（おろし）	40 g	オリーブ油	小さじ 4
	レンコン（粗切り） 茹でた物	60 g	塩・胡椒	少々
	塩・胡椒	少々	レモン汁	少々
	玉ねぎ（みじん切り）	60 g	タバスコ	少々
	ニンニク（きざみ）	小さじ 2		
	オリーブ油	60 cc		
焼鳥のたれ	120 cc	〈サラダ〉		
サラダ油（揚げ油）	適量	ミニトマト	4 個	
		筍の水煮（棒切り）	40 g	
		茄子（棒切り）	60 g	
		エンダイブ	120 g	
		白ネギ（2〜3cmの輪切り）	80 g	
		ブロッコリー（塩茹で）	60 g	
		イタリアンパセリ	8 枚	
		オリーブ油	大きじ 4	
		塩	少々	

※野菜類はそれぞれカットして下ごしらえをしておきます。

〔作り方〕

- ① 鍋にオリーブ油を入れ、ニンニク（きざみ）を入れ、焼き色がつくまで炒め、玉ねぎ（みじん切り）を入れます。
- ② ボールに氷水を入れ、鍋底をあてて粗熱を取ります。
- ③ ②と材料Aをボールに入れて混ぜ合わせて、4等分にして小判型に整えます。
- ④ 揚げ油を170度に熱して、③を3分くらい揚げます。（もしくはフライパンで焼きます。）揚げたてのカイエットを焼鳥のたれに漬け込みます。
- ⑤ サルサソースを作ります。鍋にオリーブ油を熱し、ニンニク（きざみ）を焼き色がつくまで炒め、玉ねぎ（きざみ）、パプリカ（きざみ）の順に炒めて、トマトホールを入れ、弱火で10分くらい煮込みます。
- ⑥ ⑤の仕上げに塩・胡椒、レモン汁、タバスコで味を整えます。
- ⑦ サラダを用意します。
  - ・ミニトマトは水で洗い四分の一にカット
  - ・筍の水煮、茄子、白ネギはオリーブ油でソテーします。
  - ・エンダイブ、イタリアンパセリは水洗いして、ちぎります。
  - ・ブロッコリーはカットして、塩茹でにして、冷まします。
- ⑧ 仕上げに④の鹿肉のカイエットをオーブンで完全に火を通します。（2〜3分）
- ⑨ 皿にサルサソースをひき、その上に⑧のカイエットを乗せ、周りにサラダを飾りつけます。