

ひょうごジビエ料理 レシピブック



主催／兵庫県

協力／ひょうごニホンジカ推進ネットワーク

ひょうごジビエコンテスト ～実施概要～

募集 テーマ

シカ・イノシシなど野生鳥獣の肉を使用した料理のレシピ

応募 条件

- ◎兵庫県産のシカ肉・イノシシ肉・その他鳥獣の肉を用いること
- ◎レシピは自作かつ未発表のものであること

応募 方法

兵庫県のHPから応募フォームをダウンロードして、必要事項を記載の上、メールで応募

選考 方法

【一次審査】

応募レシピの中から書類審査により、8レシピ程度を選出

【二次審査】

一次審査で選出したレシピを協力料理店で実際に調理し、審査員の試食によって順位を決定

表彰

下記のとおり最優秀賞及び優秀賞の選出し、賞状及び副賞を授与

- ◎最優秀賞1点(賞状・副賞1万円相当の兵庫県産シカ肉・シカ革等加工製品)
- ◎優秀賞 3点(賞状・副賞5千円相当の兵庫県産シカ肉・シカ革等加工製品)
- ◎佳作 1点(賞状・副賞3千円相当の兵庫県産シカ肉・シカ革等加工製品)

※表彰の方法、賞品等について実施年度により変更となる可能性があります

第1回ひょうごジビエ コンテスト入賞作品

応募多数の中から、厳正なる審査の結果、
以下の5作品を選出しました



最優秀賞

えいろく汁

ろく めい さ りゅう いり ふね

鹿鳴茶流入船（神戸市中央区）



優秀賞

鹿肉の山椒煮ポテト餡掛け

かね こ まり え

金子 真利枝（大阪市西区）

優秀賞

鹿肉の西京味噌漬けコンフィ

さか もと けん こ

坂本 賢吾（大阪市福島区）

優秀賞

鹿肉のスパイシーライス

歳時記 × 食文化研究所

きた の とも こ

北野 智子（西宮市）



佳作

猪肉で作るタコス

合同会社スマイル

やま だ いっ き

山田 一輝（大阪市淀川区）



最優秀賞

えいろく汁

ろく めい さ りゅう いり ふね

鹿鳴茶流入船 (神戸市中央区)



材 料

〈2人分〉

- 鹿肉(ももまたはロース)…………… 100g
- 片栗粉(または小麦粉)…………… 30g
- 人参…………… 1/2本
- ねぎ…………… 1本
- 季節のお野菜 3種類以上…………… 適量
(菜の花・茄子・れんこん・かぶ等々)
- 大根おろし…………… 適量
- わさび(お好みで最後に添える)…………… 少々
- 煮汁(割合:醤油 1、みりん 1、だし 7)
濃口醤油…………… 40cc
みりん…………… 40cc
だし(白だし)…………… 280cc
砂糖…………… 少々

作り方

- ① 鹿もも肉を3mm程の厚さに切り分けて、片栗粉(または小麦粉)を肉の表面にうすくまぶす。
- ② もみじを型取った人参、ねぎ、お好みの季節のお野菜を、下ゆでまたはうす味の和風煮汁でやわらかくなるまで下煮します。火をとめて、煮汁に浸した状態で冷ましながら味をなじませてください。下煮にする事でより一層美味しく仕上がります。
- ③ 分量の煮汁をひと煮立ちさせて、下煮した野菜を入れ、次に粉をまぶした鹿肉を鍋に入れてください。そのとき、鹿肉が重ならないよう鍋に入れてください。重ねて煮汁に入れると、表面にまぶした片栗粉で肉どうしがくっつきますので注意してください。
- ④ 鹿肉に火がとおり、煮汁にとろみがつくまで約2分間煮てください。
- ⑤ お皿に盛りつけ、大根おろしを添えて完成。
お好みでわさびを加えてもおいしいです。



優秀賞

鹿肉の山椒煮ポテト餡掛け

金子 真利枝 (大阪市西区)



材 料

- 鹿肉…………… 適量
- ジャガイモ…………… 適量
- バター…………… 適量
- 小麦粉…………… 適量
- 牛乳…………… 適量
- 料理酒…………… 大さじ4
- 濃口醤油…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1
- 実山椒…………… 小さじ1

作り方

- ① 鹿肉は一口サイズにぶつ切りして、霜降りしておく。
- ② ジャガイモをひとつ蒸して、裏ごしする。
- ③ バター、小麦粉、牛乳でベシャメルソースを作って、そこに裏ごしジャガイモを入れてソースにしておく。
- ④ 料理酒大さじ4、濃口醤油大さじ2、みりん大さじ1、砂糖大さじ1、実山椒小さじ1を鍋でひと煮立ちさせてから霜降りした鹿肉を入れて、10分煮る。
- ⑤ 鹿肉を器に盛って、ソースをかける。



優秀賞

鹿肉の西京味噌漬けコンフィ

さかもと けんご
坂本 賢吾 (大阪市福島区)



材 料

- 鹿肉…………… 適量
- ベビーリーフ…………… 適量
- プチトマト…………… 1個
- 西京味噌…………… 300g
- みりん…………… 100ml
- 料理酒…………… 50ml
- オリーブオイル…………… 大さじ3
- オレンジ…………… 1個
- オレンジジュース…………… 150ml
- 塩…………… 適量
- 胡椒…………… 適量
- レモン果汁…………… 適量

作り方

- ① 西京味噌にみりん、料理酒の順番で混ぜておく。
- ② 水気を切った鹿肉を西京味噌と共にジップロックに入れ少し揉み込み、一晩待つ。
- ③ フライパンにオリーブオイルを引き中弱火で油を回しながらじっくり焼き上げる。
- ④ オレンジは果肉のみを取り出し、少し果肉が残るぐらいにバラしておく。
- ⑤ オレンジジュースと共に煮詰め適当な濃度にし、塩胡椒、レモン果汁で味を調える。
- ⑥ 盛り付けて完成。



優秀賞

鹿肉のスパイシーライス

歳時記 × 食文化研究所

きたのともこ

北野 智子 (西宮市)



材 料

- 鹿肉(背コース、もも ※各適宜)…………… 適量
- 玉ねぎ…………… 適量
- 人参…………… 適量
- セロリ…………… 適量
- パプリカ…………… 適量
- お米…………… 2合
- 塩…………… 適量
- 黒胡椒…………… 適量
- クミン…………… 適量
- ナツメグ…………… 適量
- にんにくパウダー…………… 適量

作り方

- ① 玉ねぎ、人参、セロリは粗めの千切りにする。
- ② お米2合は洗ってザルにあげて水気を切っておく。
- ③ ぶ厚めにカットした鹿肉に、塩・黒胡椒・クミン・ナツメグ・にんにくパウダー・パプリカをまぶしておく。
- ④ 炊飯器にカップ1の水と塩をひとつまみを入れてひと混ぜし、お米を入れ、その上に①の野菜と③の鹿肉を入れて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、お茶碗に盛り付け完成。



佳作

猪肉で作るタコス

合同会社スマイル

やま だ いっ き

山田 一輝 (大阪市淀川区)



材 料

〈4個分〉

〈タコミート〉

- ・猪肉ミンチ…………… 150g
- ・玉ねぎ…………… 1/2個
- ・にんにく…………… 1編
- ・塩…………… 少々
- ・胡椒…………… 少々
- ・チリパウダー…………… 小さじ1
- ・クミンパウダー…………… 小さじ1
- ・オリーブオイル…………… 大さじ1
- ・ケチャップ…………… 大さじ1
- ・ウスターソース…………… 大さじ1

〈サルサソース〉

- ・トマト缶…………… 200g
- ・玉ねぎ…………… 1/4個
- ・ピーマン…………… 1個
- ・レモン汁…………… 小さじ1
- ・タバスコ…………… 小さじ1
- ・塩…………… 少々
- ・砂糖…………… 少々

〈トルティーヤ〉

- ・薄力粉…………… 200g
- ・砂糖…………… 小さじ1
- ・塩…………… 少々
- ・水…………… 100ml
- ・オリーブオイル…………… 大さじ1

作り方

〈タコミート〉

- ① 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ② フライパンを温めてオリーブオイルでチリパウダー、クミンパウダー、にんにくを弱火で香りが出るまで炒める。
- ③ 猪肉、玉ねぎ、塩胡椒を加えて中火で火が通るまで炒める。
- ④ ケチャップ、ウスターソースを加え、塩で味を調整する。

〈サルサソース〉

- ① トマト缶の汁気を切って粗みじん切りにする。
- ② 玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする。
- ③ みじん切にしたものとレモン汁・タバスコ・塩・砂糖をよく合える。

〈トルティーヤ〉

- ① 薄力粉、砂糖、塩を混ぜる。
- ② 水、オリーブオイルを少しずつ入れながら、全体がまとまり滑らかになるまでこねる。
- ③ 濡らしたキッチンペーパーをかぶせて20分寝かせる。
- ④ 生地を棒状に伸ばし4等分に分ける。麺棒や手で厚さ2mmに伸ばす。
- ⑤ フライパンを温めて中火で両面に焼き色がつくまで焼く。

その他の応募作品



応募作品

鹿ニラまんじゅう

はら けん ぞう
原 健三 (伊丹市)



材 料

- ・鹿ひき肉…………… 250g
- ・ニラ…………… 1/3束
- ・白ネギ…………… 1/2本
- ・おろし生姜…………… 15g
- ・醤油…………… 小1
- ・塩…………… 小1
- ・胡椒…………… 適量
- ・薄力粉…………… 120g
- ・片栗粉…………… 90g
- ・塩…………… 少々
- ・砂糖…………… 少々
- ・ごま油…………… 小1
- ・熱湯…………… 150cc

作り方

- ① ごま油までの材料をボウルに入れ軽く混ぜ合わせておく。
- ② 熱湯をボウルに注いだら手早くまぜる。
- ③ 餡は全てボウルで混ぜ合わせ、しっかり粘り気が出るまで混ぜておく。
- ④ 皮で餡を包んでいく。餡の水分で皮が破れないように手早く包む。
- ⑤ サラダ油をひき、フライパンをよく熱しておき、閉じた面を下にして焼き色をつける。
- ⑥ 両面焼き色がついたらお湯を注ぎ蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑦ 盛り付けて完成。酢醤油や柚子胡椒と合わせても良い。

応募作品

鹿肉じゃが

こん どう みず ほ
近藤 瑞穂 (東大阪市)



材 料

- ・鹿肉…………… 適量
- ・ジャガイモ…………… 2個
- ・人参…………… 1/2本
- ・糸こんにゃく…………… 100g
- ・玉ねぎ…………… 1/2個
- ・きぬさや…………… 適量
- ・出汁…………… 1と1/2カップ
- ・醤油…………… 大2
- ・みりん…………… 大3
- ・砂糖…………… 大さじ1/2
- ・サラダ油…………… 小2

作り方

- ① じゃがいもはひと口大に切って水にさらし、水気をきる。
- ② 玉ねぎはくし型切り、人参は乱切りにする。
- ③ 牛肉はひと口大に切る。しらたきはゆでて食べやすく切る。
- ④ きぬさやは筋を取り湯通しして色出しをしておく。
鍋にサラダ油を熱して玉ねぎを炒め、牛肉を加えてさら
- ⑤ に炒める。
- ⑥ 人参、ジャガイモ、しらたきも入れて炒め合わせる。
出汁を注ぎ、沸騰したらアクを取り、醤油、みりん、砂糖
- ⑦ を加えて落とし蓋をする。
- ⑧ 沸騰したら弱火で15分～20分煮る。
- ⑨ 盛り付けて完成。

応募作品

鹿肉そぼろだし巻きのサンドイッチ



またのあやね
亦野 彩音 (西宮市)



材 料

- 鹿肉…………… 適量
- トマト…………… 適量
- 卵…………… 適量
- 食パン…………… 適量
- マヨネーズ…………… 適量
- 味噌…………… 適量

作り方

- ① 鹿肉はそぼろにして、和風の肉味噌を作る。
- ② 卵をといてだし巻きを作っておく。
- ③ 厚めのパンを用意して、肉味噌、だし巻き、トマト、少しマヨネーズを入れてパンに挟む

応募作品

鹿肉とたけのこのはさみ揚げ 木の芽味噌



ひさまつしょうこ
久松 章子 (伊丹市)



材 料

- 鹿肉…………… 適量
- たけのこ…………… 適量
- 塩…………… 適量
- 胡椒…………… 適量
- 天粉…………… 適量
- 卵水…………… 適量
- 木の芽…………… 20枚
- 白味噌…………… 100g
- 酒…………… 大2
- みりん…………… 大1
- 砂糖…………… 大3

作り方

- ① たけのこはスライスで2枚用意し、鹿肉と形を合わせておく。
- ② たけのこで鹿肉を挟み、爪楊枝で留めておき、塩胡椒で下味をつけておく。
- ③ 木の芽を包丁で軽く刻み、すり鉢でよく擦る。
- ④ 調味料を先に混ぜ合わせておき、すり終えた木の芽と調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 天ぶらの衣を合わせておき鹿肉を揚げる。
- ⑥ 揚げたらカットして盛り付け、木の芽味噌をかけ、バーナーで軽く焦がして完成。

応募作品

鹿肉と和蕎麦のペペロンチーノ



さかき やす ひろ
神 康弘



材 料

- 鹿肉…………… 適量
- 和蕎麦…………… 適量
- 白髪ネギ…………… 適量

作り方

- ① ペペロンチーノの要領で、フライパンで温めて、スライスした鹿肉を入れる。
- ② 火が通ったら茹でた和蕎麦を入れて絡める。
- ③ 器に盛り、上に白髪ネギを飾る。

応募作品

鹿肉のバルサミコ桑焼



みず た ゆめ
水田 夢 (大阪市)



材 料

- 鹿肉…………… 適量
- 片栗粉…………… 適量
- サラダ油…………… 適量
- 合わせ調味料
みりん…………… 大5
バルサミコ酢…………… 大3
たまり醤油…………… 大2

作り方

- ① 鹿肉は厚めにスライスして片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を引いて鹿肉に8割程度火を入れる。
- ③ そこに合わせ調味料(みりん5、バルサミコ酢3、たまり醤油2)を入れて艶が出るまで1~2分煮詰める。
- ④ サラダの上に盛り付ける。

応募作品

鹿肉の八幡巻



くら た のぶ よし
蔵田 信義 (泉南市)



材 料

- ・鹿肉…………… 適量
- ・ごぼう…………… 1/2本
- ・サラダ油…………… 適量
- ・砂糖…………… 小1
- ・醤油…………… 大1
- ・みりん…………… 大1
- ・酒…………… 大1
- ・粉山椒…………… 適量

作り方

- ① 鹿肉を広く薄めにスライスする。
- ② 包丁で叩きながら形を整え伸ばしておく。
- ③ ごぼうは熱湯で柔らかくなるまで煮る。
- ④ 茹で上ったごぼうを適度な太さに割り鹿肉で巻いていく。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油をひき、巻き終わりを下にして焼いていく。
- ⑥ 全体に焼き色がついたら調味料を加えて軽く馴染ませる。
- ⑦ 煮汁を詰める前に八幡巻を取り出し休ませておく。
- ⑧ 煮汁を火にかけ焦げに注意しながら濃度がでるまで煮詰めつけダレを作る。
- ⑨ 八幡巻を適当な大きさに切って断面につけダレを付けて、粉山椒をまぶす。

応募作品

鹿肉ローストとしめさばの棒寿司



た むら こころ
田村 心 (豊中市)



材 料

- ・鹿肉…………… 適量
- ・鯖…………… 適量
- ・塩…………… 適量
- ・辛子醤油…………… 適量
- ・胡椒…………… 適量
- ・吉野酢…………… 適量
- ・みりん…………… 適量
- ・酢…………… 適量

作り方

- ① 鹿肉のブロックを塩胡椒してフライパンで表面を焼いてジップロックに入れる。
- ② 80度のお湯にそれを入れて10分沸かす。
- ③ 火を止めて30分そのまま置いておく。
- ④ 鯖はメさばにして、ずし飯を作っておく。
- ⑤ 鯖の上に鹿肉ローストのスライスがくるように、棒寿司の要領で巻かずで巻く。
- ⑥ カットして吉野酢(みりん1、酢1を沸かして葛でとろみをつける)を塗る。
- ⑦ 辛子醤油を少し付けて食べる。

応募作品

猪のグリーンオリーブ煮込み ハーブレモン風味



歳時記 × 食文化研究所

きたのともこ

北野 智子 (西宮市)



材 料

- ・猪肉(ももなど)……………400g
- ・ローズマリー……………2～3枝
- ・セージ……………5～6枚
- ・タイム……………1～2枝
- ①・バジル……………2～3枚
- ・レモンピール……………1/2個
- ・にんにく……………1片
- ・鷹の爪……………少々
- ・グリーンオリーブ……………10個
- ・白ワイン(辛口)……………100ml
- ・EXVオリーブオイル……………少々
- ・塩……………少々
- ・黒胡椒……………少々

作り方

- ① 鍋にたっぷりのお湯を沸かしておく。
 - ② 鍋にEXVオリーブオイル大さじ2ほど、粗めにカットした①の材料、鷹の爪、猪肉、塩、胡椒を鍋に入れて、火にかけ、肉が焼けてきたら弱火にして、①のお湯を2カップほど入れて、時折混ぜながら煮込んでいく。
 - ③ 鍋の水気がなくなってきたら、お湯を足し、肉が柔らかくなるまで(約1時間半ほど)煮込み、仕上げに白ワイン、グリーンオリーブを入れて、水気がほとんどなくなるまで(焦げつかさないように)煮込んだら出来上がり。フォカッチャやバゲットと一緒に食べると美味。
- ※ブラックオリーブを使う場合は、仕上げ前に入れるワインは赤(辛口)を使用する。

応募作品

猪のグリル トマトソース ガルバンゾ添え



歳時記 × 食文化研究所

きたのともこ

北野 智子 (西宮市)



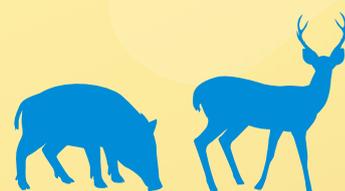
材 料

- ・猪肉(もも、ちまき)……………適量
- ・にんにく……………1片
- ・玉ねぎ……………適量
- ・人参……………適量
- ・セロリ……………適量
- ・カットトマト缶……………1個
- ・ガルバンゾ……………適量
- ・オリーブオイル……………適量
- ・白ワイン(辛口)……………適量
- ・塩……………少々
- ・黒胡椒……………少々

作り方

- ① 厚めにカットした猪肉に塩、黒胡椒をして、熱したパエリアパンにオリーブオイルをひき、強火で猪肉の表裏を焼いてから、そのままオープンに入れて焼き上げる。(オープンに入れずにフライパンで焼き上げるなら、肉は薄めにカット)
- ② 別のフライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ弱火にかけ、にんにくの香りをオイルに移したら、にんにくは取り出す。
- ③ ②に、粗みじん切りにした玉ねぎ、人参、セロリを入れてフタをして、弱火でじっくりと30分程、野菜の水分を引き出しながら蒸し焼きに。十分に甘みが出たらフタを取り、焦がさないように水分を飛ばす。
- ④ ③に白ワインを入れて、アルコールを飛ばしてから、カットトマト缶(ホールトマト缶の場合は手でつぶす)を入れて煮込み、仕上に塩、黒胡椒をふる。
- ⑤ ①に④をのせ、茹でてEXVオリーブオイルをかけたガルバンゾ(ヒヨコ豆)を盛りつける。

兵庫県開発レシピ



犬・猫用 ペットフード

芋SHISHIフレーク

商品の特 徴

夏の猪肉等、利用されにくい猪肉を有効に活用するために、「芋SHISHIフレーク」を開発しました。

脂肪の少ない夏猪肉を利用することで、動物のお腹にも優しい商品です。当商品は、犬、猫どちらの食いつきも良くするために、甘みのあるサツマイモをブレンドしました。材料は、猪肉とサツマイモのみと無添加にこだわっています。おやつとして扱うだけでなく、市販のフードに混ぜて与えることもできます。



成分分析 (100g 当たり)

エネルギー	424kcal	粗繊維	0.1%
粗たんぱく質	66.4%	水分	3.9%
粗脂肪	11.0%	粗灰分	3.9%
可溶無窒素物	14.7%		

材 料 (1パック300g×46パック分)

夏の脂肪の少ない猪肉 50kg
サツマイモ 10kg
※材料合計量 60kg から、約 14kg の商品が出来あがります。

1パック(100g当たり) 製品原価 185円



作り方

所要時間
最短1.5日程度

- 1 サツマイモを新聞紙とアルミホイルに包み、150度のオーブンで90分焼く。
- 2 1のサツマイモをそのままの状態、70度ほどで約8時間保温し、より甘みと柔らかさを出す。
- 3 2のサツマイモから新聞紙とアルミホイルを外し、120度のオーブンで90分焼き上げる。a この工程により、甘みを残したまま水分を飛ばすことができる。
- 4 脂身を取除いた状態のイノシシ肉を-20度以下で、24時間以上低温除菌する。そのままの状態ですライスする。
- 5 3の焼き芋と4のスライス肉をまんべんなく混ぜ合わせ、ペレット機にてペレット状にする。b
- 6 5のペレットを低温乾燥にて60度で5時間乾燥させて完成。c





鹿スジのガーリック炒め



商品の特徴

関西のソウルフード“すじ”。老若男女問わず、大変身近で日常的なすじ肉料理を鹿肉にも落とし込むことで鹿肉料理の幅を広げたい、食肉加工段階で多く取り除かれる「すじ」も貴重な自然資源として余すところなく美味しくいただきたい、この思いから、「鹿スジのガーリック炒め」を考案しました。

固いイメージのある鹿スジ肉は、じっくりと煮込むことで、コラーゲンが溶け出し、ほろほろに柔らかくなります。また、下茹で処理をすることで、臭みがなく様々な料理に馴染む食材となります。



成分分析 (100g 当たり)

エネルギー	210kcal
炭水化物	3.6g
たんぱく質	28.4g
脂質	9.1g
水分	57.5g
灰分	1.4g
ナトリウム	361mg
食塩相当量	0.917g

そのままでもアレンジしても美味しい!

【アレンジ料理】鹿スジオムレツ、鹿スジ焼きそば、鹿スジうどんなど

当商品は、「牛すじ」同様、下処理・下味をつけたスジ煮込みを、ガーリックで炒めることで風味を増やし、多様な料理にアレンジできる常備菜としました。調理人だけでなく一般家庭でも扱いやすいため、広く普及されることが期待できます。

材 料 (1パック100g×60パック分)

鹿スジ肉	6kg	塩	小さじ3
水	36L	胡椒	小さじ1
中華スープの素	60g	小麦粉	300g
にんにく	20片	ガーリックオイル	100ml
		バター	100g

1パック(100g当たり) 製品原価 208円



アレンジ料理: 鹿スジオムレツ

作り方

調理時間
約100分

- 鹿スジ肉を約1センチほどの食べやすい大きさに切り、沸騰した湯(分量外)に入れて下茹でをする。a ふきこぼれたらお湯をすて、ザルにあげ流水で洗う。
- 鍋に水を入れて沸いたら、1の鹿スジ肉、中華スープの素、皮をむいた丸ごとのにんにくを入れる。柔らかくなるまで約20~30分程度炊いたら、火を止めてそのまま冷ます。
- 鍋から2の鹿スジ肉を取り出し、b 塩と胡椒で下味をつけた後、小麦粉をまぶす。c
- フライパンにガーリックオイルを入れ、4の鹿スジ肉を加えて軽く炒める。d 最後に、バターを絡めて完成。





鹿モモ肉のネギしぐれ



商品の特徴

鹿モモ肉を色々な調味料と柔らかくなるまで煮込み、ご飯のお供に抜群の食べ飽きない味の常備菜としました。冷蔵で約2週間ほどもつので、一度作ると長く楽しめます。



材 料 (9~10人分)

鹿モモ肉	1kg	生姜チューブ	小さじ2
白ネギ	2本	にんにくチューブ	小さじ2
		わさびチューブ	小さじ2
水	500ml		
料理酒	大さじ5	砂糖	大さじ3
みりん	大さじ5	コチュジャン	大さじ1
濃口醤油	大さじ5	オイスターソース	大さじ1

ちょっとポイント

わさびを入れるとさっぱりした味になり、日持ちも増します。

※わさびの臭いは火を通すと無くなります

作り方

調理時間
約180分

- 鹿モモ肉を一口大に切る。^a
白ネギを2~3cm幅の輪切りにする。
- 1の鹿モモ肉を水から茹でる。^b
沸騰後、灰汁が固まってきたら、^c ザルにあげ、流水で灰汁を洗い流し、水を切る。
- 鍋に水と2の肉を入れて、^d 火にかける。料理酒、みりん、濃口醤油、砂糖の順に入れた後、生姜、にんにく、わさび、コチュジャン、オイスターソースを入れる。
- 3の鍋に1の白ネギを上から被せて鍋の蓋をする。^e
最初は中火にし、ネギがしんなりしたら、弱火で2時間ほど煮込み完成。^f
圧力鍋の場合、煮込み時間は30分ほどでよい。



アレンジ

白ネギに加え、生椎茸や昆布も一緒に煮込むと^gさらにうま味が増します。また、テンメンジャンを入れるとコクが出て、味がまろやかになります。





鹿ハツしぐれ



商品の特徴

鹿肉は、カロリーが牛肉の半分、脂質が5分の1とヘルシーである一方、鉄分は1.7倍も多いです。鹿肉等の動物性食品に多く含まれるヘム鉄は、野菜等の植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄に比べて、体内への吸収率が5~6倍高いです。

鹿肉のなかで、もっとも鉄分を多く含む部位がハツ(心臓)です。このため、**鹿ハツは鉄分補給に最高の食材**と言えます。しかし、流通量が少ないため、鹿ハツの扱い方やメニューは少ないのが現状です。

そこで鹿ハツを用いて、調理人でも一般家庭でも手軽に美味しく調理でき、さらに常備菜にもなる「鹿ハツしぐれ」を考案しました。鉄分が不足しやすい女性に特にオススメです。



成分分析 (100g 当たり)

エネルギー	145kcal
炭水化物	14.0g
たんぱく質	16.6g
脂質	2.5g
水分	64.3g
灰分	2.6g
ナトリウム	714mg
食塩相当量	1.814g

そのままでもアレンジしても美味しい!

【アレンジ料理】鹿ハツあんかけ焼きそば、鹿ハツオムレツ、鹿ハツニラ炒め など

当商品は、そのままご飯のお供に召し上がって頂けるだけでなく、焼きそばや野菜と炒めるなど、様々な料理に汎用できる一品です。

材料 (1パック100g×60パック分)

鹿ハツ	6kg	砂糖	3250g
水	90L	梅干	20個
和風だしの素	100g	生姜	180g
濃口醤油	1500cc		

1パック(100g当たり) 製品原価 318円



アレンジ料理:鹿ハツあんかけ焼きそば

作り方

調理時間
約110分

- 1 鹿ハツを5ミリ幅ほどに切りそろえる。 **a**
- 2 お湯(分量外)を沸かし、1の鹿ハツを入れ、10分間下茹です。出てきた灰汁を取りのぞき、ザルにあげる。 **b**
- 3 鍋に水、和風だしの素、濃口醤油、砂糖を入れて火にかける。
- 4 3が沸騰する前に、2の鹿ハツ、梅干、千切りにした生姜を入れて炊き上げる。 **c**
- 5 4を40分ほど煮込んで完成。 **d** 柔らかく仕上げるには、90分ほど煮込む。圧力鍋の場合、煮込み時間は10~30分ほどでよい。





鹿肉の赤ワイン煮込み



商品の特微

鹿肉特有の鉄分を多く含んだ味も、赤ワイン風味でじっくり煮込む事により、濃厚な味わいに仕上がります。焦らず静かに煮込んでいく事で筋の部分はねっとりとゼラチン状になり、筋肉部分はほろほろと崩れるほど柔らかくなります。



材 料 (3人分)

鹿モモ肉	500g	小麦粉	大さじ2
塩	適宜	バター	20g
胡椒	適宜	水	2L
		顆粒コンソメ	大さじ2

【ソース用】	
赤ワイン	200cc
ハチミツ	大さじ1
バター	30g
塩	適宜
胡椒	適宜
生クリーム	適宜

【マリネ用香味野菜】

人参、玉ねぎ、セロリ、 パセリの茎、ローリエ等	適宜
マリネ用赤ワイン	200cc

【付け合わせ】	
ジャガイモ (塩ゆで)	100g

作り方

(調理時間約210分)

※マリネつけ込み時間を除く

- 1 鹿モモ肉を約80g程度の大きさに切り分けて塩、胡椒をまぶす。**a**
- 2 1の鹿肉をスライスしたマリネ用香味野菜(人参、玉ねぎ、セロリ、パセリの茎、ローリエ等)とともに、赤ワインにつけ込んで一晩マリネする。**b**
- 3 つけ込んだ2の赤ワインから鹿肉をあげ、水分をふき取る。香味野菜と赤ワインも分けておく。
- 4 3の鹿肉に小麦粉をつけた後、バターを入れたフライパンで焼く。**c** 肉の表面に焼き色が付いたら、3の香味野菜も入れて炒めて香りを出す。3の赤ワインも入れて水分がなくなるぎりぎりまで煮詰める。
- 5 4をそのまま鍋に移し、水と顆粒コンソメを入れ、灰汁を取りながら弱火で3時間煮込む。**d**
- 6 5の鹿肉が柔らかくなったら、肉のみを別の鍋に取り出し、ソース用赤ワインとハチミツを入れて煮詰める。水分が約4分の1程度に煮詰まったらソース用のバターを入れてなじませ、塩と胡椒で味をととのえる。濃度を調節するときは5の煮汁を入れる。**e**
- 7 6の鹿肉を皿に盛りつけてソースをかけ、さらに生クリームをかける。付け合わせに塩ゆでしたジャガイモを盛り付けて完成。





ジビエ合挽



商品の特徴

コストを抑えつつ、鹿肉・猪肉を時期や部位を問わずに、1頭を余すことなく活用するために、ミンチ肉で、ジビエを味わえるよう「ジビエ合挽」を考案しました。材料では、鹿肉、猪肉、豚肉を合挽で仕立てることで、3種の肉のうま味の相乗効果を引き出しました。さらに、梅ソフト粉末※を利用し、柔らかくうま味のある合挽肉になりました。



多彩なアレンジが可能！

【アレンジ料理】

ジビエパスタソース、ジビエキーマカレー、ジビエ麻婆豆腐ジビエバーガー、ジビエ肉まん など

当商品は、他の食材と混ぜるだけで、**手軽にジビエを食べられる商品**です。トマト缶と合わせてパスタソースにしたり、カレーのルーを加えてキーマカレーにしたり、**和・洋・中を問わず、バリエーションが多彩**です。**学校給食や病院食、スポーツ食、美容食**など、様々なシチュエーションでの応用が期待できます。

成分分析 (100g 当たり)

エネルギー	125kcal
炭水化物	8.5g
たんぱく質	9.1g
脂 質	6.1g
水 分	75.6g
灰 分	0.7g
ナトリウム	28mg
食塩相当量	0.071g

材 料 (1パック100g×60パック分)

鹿肉 (どこの部位でも可)	1kg	小麦粉	2カップ
猪肉 (どこの部位でも可)	1kg	赤ワイン	200cc
豚肉	1kg	トマト	500g
梅ソフト粉末※	30g	チキンブイヨン	3L
サラダ油	200cc		
【ニンニクのソテー】	ニンニク	100g	
【ミルポワ】			
玉ねぎ	1.7kg	セロリ	0.5kg
人参	0.7kg	乾燥椎茸 (水に戻したもの)	0.5kg

※梅ソフト粉末 (株式会社キティー製造)

肉を柔らかくし、臭みを抑えます。水分を保ち、加熱時の肉の収縮を防ぎ、柔らかい食感に仕上げる効果もあります。梅酢を利用していますが、梅の味は残りません。



アレンジ料理:ジビエ合挽パスタ

1パック(100g当たり) 製品原価 151円

下ごしらえ

【ニンニクのソテー】

ニンニクをみじん切りにし、水や油を使わずに、30分程度ソテーする。

【ミルポワ】

玉ねぎ、人参、セロリ、水に戻した乾燥椎茸をみじん切りにし、水や油を使わずに、飴色なるまで3~6時間ソテーする。a

作り方

(調理時間約180分)

※ニンニクのソテー、ミルポワの作製時間を除く

- 1 鹿肉、猪肉、豚肉を混ぜ合わせ、直径9ミリの合挽ミンチ肉にする。
- 2 梅ソフト粉末を1のミンチ肉に入れ、30分以上なじませる。
- 3 2のミンチ肉を水(分量外)から茹でる。b 沸騰後、灰汁が固まってきたらザルにあげ、流水で灰汁を洗い流し、水を切る。
- 4 3のミンチ肉をトレーに広げ、サラダ油と小麦粉を振り入れて混ぜ合わせた後、300℃のオーブンで、c 焼き目がつく程度に約15分焼く。d
- 5 鍋に、4のミンチ肉、赤ワイン、トマト、チキンブイヨン、ニンニクのソテー、ミルポワを入れ、1時間煮込んだら完成。e





ジビエ水煮



商品の特徴

他の食材と混ぜるだけで、手軽に美味しくジビエの肉感を
楽しめるよう「ジビエ水煮」を考案しました。

梅ソフト粉末※で作った溶液に一晩漬けこみ、臭みを抑え、柔らかくうま味のある
ブロック肉に仕上げます。また、発酵調味料である塩麴を加えることで、鹿肉や猪肉の
うま味をさらに引き出します。



多彩なアレンジが可能！

【アレンジ料理】ジビエ丼、ジビエシチュー、ジビエカレー、具沢山ジビエ肉まん など

当商品は、中華だしを加えてジビエ丼にしたり、カレーのルーを加えてジビエカレーにしたりと
和・洋・中を問わず、アレンジのバリエーションが豊富です。学校給食や病院食、
スポーツ食、美容食など、様々なシチュエーションでの応用が期待できます。

成分分析 (100g 当たり)

エネルギー	82kcal
炭水化物	4.8g
たんぱく質	11.1g
脂質	2.0g
水分	81.4g
灰分	0.7g
ナトリウム	62mg
食塩相当量	0.157g

材 料 (1パック100g×60パック分)

鹿肉 (ロースとモモ以外) 1.5kg 【梅ソフト溶液】
 猪肉 (ロースとモモ以外) 1.5kg 梅ソフト粉末※ 30g
 塩麴 50g 水 1L

レギュームブイヨン (野菜の出汁) 2L
 ※端野菜を煮だしたものが良いです。

【ミルポワ】
 玉ねぎ 1.7kg セロリ 0.5kg
 人参 0.7kg 乾燥椎茸 (水に戻したもの) 0.5kg

※梅ソフト粉末 (株式会社キティー製造)
 肉を柔らかくし、臭みを抑えます。水分を保ち、加熱時の肉の収縮を防ぎ、柔らかい食感に仕上げる効果もあります。梅酢を利用していますが、梅の味は残りません。



アレンジ料理:ジビエ丼

1パック(100g当たり) 製品原価 254円

作り方

調理時間約180分

※梅ソフト溶液
浸漬間を除く

- 鹿肉と猪肉を15ミリの角切りにして、梅ソフト溶液に一晩浸漬する。 **a**
- 1の肉を水(分量外)から茹でる。 **b** 沸騰後、灰汁が固まってきたら、ザルにあげ、流水で灰汁を洗い流し、水を切る。
- ミルポワの野菜すべてを15ミリの角切りにする。
- 鍋に、2の肉、塩麴、3の野菜、レギュームブイヨンを入れ、 **c** 2時間煮込んだら完成。 **d**



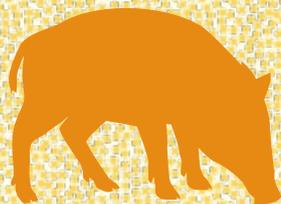
「ひょうごジビエの日」って？ 自然の恵みをいただく！

～人に健康を、地域に元気を～

「野生鳥獣の被害」ってどうなってるのだろう？

「ジビエ料理の魅力」ってなんだろう？

「食と命のあり方」を考えてみませんか？



鹿（ロク）

6日

シシ（4×4）

16日

毎月
ジビエの日

シカ
第4火曜日

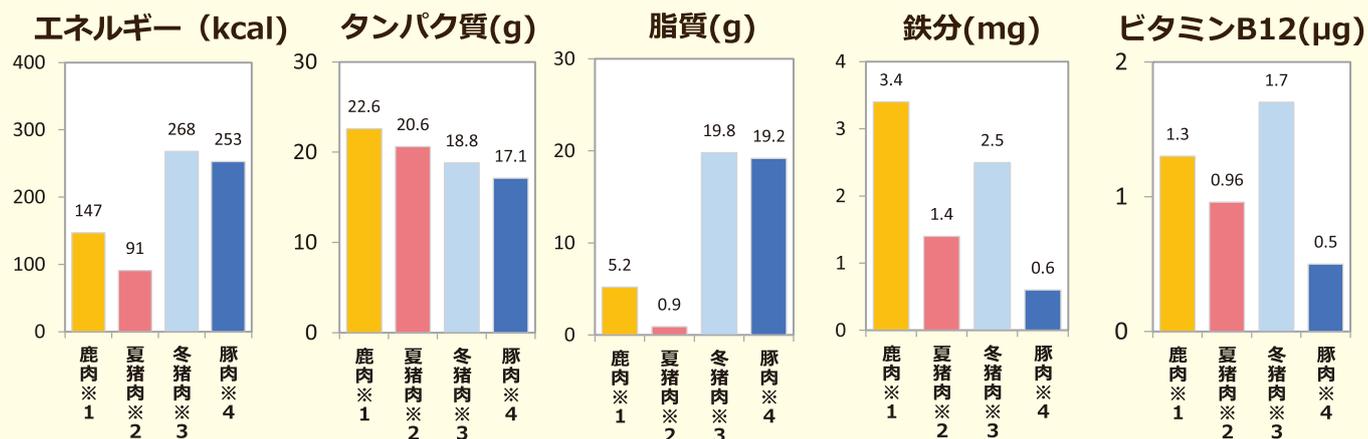


鹿肉ステーキ 赤ワインソース



鹿すじのデミグラスシチュー

鹿肉や夏猪肉は、高タンパク！エネルギーは1/2以下！鉄分やビタミンも豊富です。

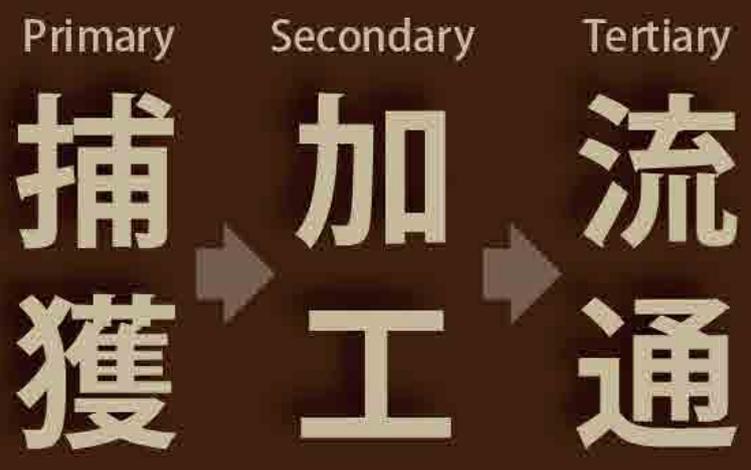


※1:ニホンジカ、赤肉 ※2:夏の猪肉、赤肉 ※3:冬の猪肉、脂身つき ※4:大型種肉肩ロース、脂身つき（すべて生肉）
栄養成分の比較（100gあたり）出典：夏猪肉のみ独自分析結果、その他の肉は、文部科学省「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」より

ひょうごニホンジカ
推進ネットワークってナニ?
(?..?)...?



《活動理念》
シカによる被害軽減を
図るとともに、
人とシカが共存できる
生態系の創出と
地域資源として新たな
活用による地域創生に
寄与すること



《運営事務局》 一般社団法人ディアフレンズジャパン

TEL:078-362-1115 MAIL: deerfriendsjapan@gmail.com

森と人を繋ぎ、調和のとれた自然環境を次世代へ繋ぐ

鹿による農林業被害

兵庫県における野生鳥獣による農林業被害額は4億9252万円(令和1年度)。
シカによる農林業被害額は31%の1億5454万円におよぶ。
(農業被害額:1億1880万円、林業被害額:3574万円)

兵庫県下	シカ捕獲実績	活用頭数※注1	活用率
平成25年度	38,992頭	818頭	2.1%
平成26年度	45,461頭	2,317頭	5.1%
平成27年度	45,569頭	3,390頭	7.4%
平成28年度	43,682頭	3,884頭	8.9%
平成29年度	37,676頭	4,755頭	12.6%
平成30年度	37,234頭	6,580頭	17.7%
令和1年度	40,937頭	8,367頭	20.4%

※注1 兵庫県公表数値(行政機関が把握している処理施設における頭数)

美容と健康にうれしい食材

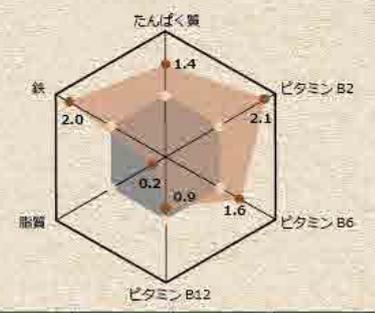
シカ肉は高タンパク、低脂肪、低カロリー、鉄分豊富な栄養素を含んだ食材です。おいしいだけでなく美容と健康のためにもおすすめです。

ロシカ肉/牛肉の比較(牛肉を1とした場合)



シカ肉 ※3
140kcal

牛肉 ※4
317kcal



※3 ニホンジカ、赤肉、生
※4 [和牛肉]サーロイン、赤肉、生

	たんぱく質	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンB12	脂質	鉄
シカ肉	23.9g	0.35mg	0.55mg	1.3µg	4.0g	3.9mg
牛肉	17.1g	0.17mg	0.35mg	1.4µg	25.8g	2.0mg

出典: 文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」



ひょうごニホンジカ推進ネットワーク
兵庫県産ジビエ

高タンパク、低脂肪、低カロリーな安心安全の鹿肉をお届け
BEAUTY VENISON, HIGH PERFORMANCE VENISON from HYOGO