

# あいちのジビエMAP

おすすめ 地元三河産



制作：愛知県（農林水産部農業振興課）  
企画：NPO法人ボランティアネイバーズ

## 農山村の暮らしを守り 山の恵み・命に感謝する

～地域資源による農山村の活性化～

日本は国土の3/2が森林です。人は自然に手を加え、谷間を開墾し、山腹の傾斜面を利用して耕作地としてきました。近年、全国的に野生動物による農作物への被害が増加し、特にイノシシ、シカ、サルによる被害が大きく、生産意欲や生活意欲すら奪いつつあります。このため、農山村では防護柵を作ったり、捕獲や駆除などの対策に取り組んでいます。愛知県では捕獲した野生のイノシシやシカを食肉等として有効活用する仕組みをつくり、農山村の活性化をめざしてきています。三河産ジビエ有効活用の取り組みが始まったレストラン、レトルト食品販売所、精肉所を紹介します。

## ジビエ・グルメ・グランプリ (GGG) を開催

ジビエ需要を喚起することを目的に、平成23年12月3、4日と道の駅「どんぐりの里いなぶ」でGGGが開催されました。出品料理の中から8品目をレシビを紹介いたします。ぜひ一度チャレンジしてください。



### 【お問い合わせ先】

NPO 法人ボランティアネイバーズ  
名古屋市区東栄 2-18-3-702  
電話 052-979-6446 FAX052-979-6448  
Email : vns@vns.or.jp URL : http://www.vns.or.jp

## ジビエレシピ集

### グランプリ 精肉のぬか漬け焼肉・しくれ煮并

有限会社たばこ屋商店

**材料 5人前**

- ぬか漬け焼肉
- 焼肉(ロース)200g
- ぬか漬 適量

**しくれ煮** ●焼肉(モモ)1kg (タレ)

- 醤油 130g
- しょう油 3大匙 200cc
- みりん 200cc ●焼肉(アヒル)50cc
- ローズシシ 3大匙 ●みりんシシ
- ごぼう ●みかゴ

①ぬか漬け焼肉 ●適量のみきりに切った焼肉を4日間ぬか床に漬け込む。②漬け込みた肉を軽く切って、油をひいたフライパンで焼く。  
しくれ煮 ● 焼肉をみじん切りにし、しょう油より厚み順にゆでる。②調味料を混ぜ、タレをつくる。③タレに1を一晩漬けておく。④タレから肉を取り出しタレが半分程度になるまで煮詰める。⑤煮詰めたタレに肉を戻し、一晩漬ける。味をみよみする。  
⑥茹たごぼうを入れ、湯煮と同じように炊飯する。

**2200kcal程度**  
茹だごぼうはタレに漬けておくのが美味しくみよみです。

### グランプリ 猪肉ミンチ「米粉入りカレーパン」

株式会社どんぐりの里いなぶ

**材料 1個**

- カレー
- 焼肉 13g
- ライス(炊き込み) 27g
- 塩少々 ●こしょう少々
- トッピング野菜
- 野菜 適量 ●塩少々
- こしょう少々
- パルメザンチーズ 適量
- パン
- パン生地 3g

①カレー ● 焼肉をミンチにする。②フライパンにガーリックオイルをし、焼肉を炒め、塩、こしょうで味をつける。③パン用カレー用とろろを混ぜ合わせる。  
④野菜を煮やすいたきさに切り、塩、こしょうしてから油で焼く。  
⑤パン生地をカレーを40g入れ、切り込みを入れて40g口に入れて二次発酵。⑥パン生地が発酵してきたら切り込み部分に印を付けて焼く。

**2200kcal程度**  
お好みでチーズや塩こしょうをトッピングするとさらに美味しくなります。

### 特別賞 猪鍋 中乃屋

**材料 5人前**

- 焼肉 適量
- 1.5-3種類の野菜
- しょう油の煎み 適量

**みそダレ**

- 味噌 適量
- にんにく 適量
- しょうが 適量

① にんにくとしょうがはすり下ろす。  
② 調味料を混ぜ、みそダレをつくる。  
③ 鍋にお湯を沸かし、みそダレを溶かして好みの味にする。  
④ ②に焼肉と野菜を入れて煮る。

**2200kcal程度**  
焼肉は複数枚の部位を入れる方がよりおいしくなります。みそダレの味は、お好みの味に調整してください。お好みで一味とうがらしなども入れて、お煮べください。

### 猪、鹿肉のシュマイに銀杏を添えて 大室運轉株式会社営業開発部

**材料 3人前**

- シュマイ
- 焼肉(ミンチ) 150g ●焼肉(ミンチ) 20g
- 豆腐 1丁 ●玉子豆腐 100g
- しいたけ 2枚 ●しょうが 1/2片
- 塩 小さじ1/4 ●こしょう少々
- アノマタダマ ●しょう油 小さじ1/2
- 新鮮な大豆 ●シュマイの皮 1張
- ごなん 3個
- つたけ
- にんにく 3片 ●しょう油少々
- ごま油 大さじ1 ●しょう油 大さじ1/4
- ごま油 少々 ●豆板油 少々

①シュマイ ● シュマイの皮2-3mm厚に切る。②豆腐は水抜きをし、玉子豆腐はしっかりと絞る。しょうがはすり下ろす。③シュマイの皮と豆腐・玉子豆腐の材料をすべて混ぜ合わせ、粘りがでるまでよくこねる。④丸めて形を整え、シュマイの皮をまぶす。⑤粉と油を新しいざるなどにふるふるし、蒸し器で15-20分蒸す。  
⑥つたけ ● にんにく、しょうがはすり下ろす。⑦ すべての材料を混ぜ合わせる。

**2200kcal程度**  
豆腐を入れることで食味はさらさらになりますが、水抜きはしっかりしてください。水抜きが不十分だと、蒸らかくなり過ぎるとさらさらになりません。

### 猪肉のみそオンスステーキ ケイスワークス

**材料 10人分**

- 焼肉(肉ブロック) 800g
- サラダ油 1500cc
- しょう油 1 大匙 ●醤油 適量
- キャベツせん切り 適量
- ソース
- お酢 500g
- みりん 250g ●チャップ 30g
- ワイン 100cc
- カレーパウダー 大さじ2

① 焼肉(肉)を10等分に切り、塩、香辛料をまぶして24時間漬込む。  
② ①を深鍋に入れ、サラダ油を注ぎ、70℃前後の温度で1時間加熱し、あくを取り除き、そのまま煮ます。③ ②の鍋のコンフィを湯気のフライパンに入れ高温で焼き色をつける。④ キャベツのせん切りにするのを、温めてオニオンみりんソースをかける。  
⑤ソース ● 玉子豆腐をみじん切りにして、栗色のペースト状になるまですりつぶす。⑥ ②と玉子豆腐、チャップ、お酢、みりん、カレーパウダーを混ぜ合わせ、火にかき煮詰める。

**2200kcal程度**  
焼肉はよく加熱しており、旨いのでコンフィ(低温の湯でじっくり加熱する調理法)にする必要はありません。また、ローズの焼肉は焼肉を焼くだけでなく、焼くことによって、そのおいしさが際立ちます。

### 鹿肉と野菜のヘルシースパイス米粉フリット 旅料理人みかん

**材料 3-4人分**

- 鹿肉 200g
- お好みの野菜 適量
- 揚げ油 適量
- 下味調味料
- 塩少々 ●こしょう少々
- にんにく 1片 ●しょうが片
- カレー粉 小さじ2 ●ヨーグルト
- 1カップ ●キャベツのせん切り
- しょう油 大さじ1 ●醤油 少々 ●アヒル油 少々
- パルメザンチーズ
- 野菜 適量 ●豆板油 適量
- 米粉 170g ●塩少々 ●ターメリック少々

① 鹿肉を薄切りにし、塩、こしょうをふる。② しょうが、にんにくはすり下ろす。③ ②と下味調味料を混ぜ、④を一回漬けておく。  
④ 野菜は食べやすい大きさに切る。⑤ フリット液を混ぜ、③と④をくわえて、180℃に熱した油で揚げる。

**2200kcal程度**  
鷹唐を加えることで、肉が軟らかく仕上がります。鷹唐を加えたらすぐに食べることで油を拭き取ること、鷹唐が揚げたカリッと仕上がりにくくなります。

### マサラドーサ(パン)で食べる無添加鹿肉カレー 高川口料理移動販売カルナーカー

**材料 5人前**

- 焼肉(ロース) 100g ●焼肉 30g
- 豆 250g ●トマト 100g
- トマト 50g ●豆板油 100g
- しょう油 50g
- ターメリック 大さじ2
- ココナッツオイル 12
- カルダモン 4粒 ●クローブ 3粒
- 塩 適量 ●豆 適量 ●水 適量
- ヨーグルト 30cc
- 豆板油 ●玉ねぎ 300g

① 鹿肉は半分量をスライスして前日にAで下味をつける。もう半分はミンチ状にする。② トマトは前日にBで下味をつける。③ トマトは前日にCで下味をつける。④ トマトは前日にDで下味をつける。⑤ トマトは前日にEで下味をつける。⑥ トマトは前日にFで下味をつける。⑦ トマトは前日にGで下味をつける。⑧ トマトは前日にHで下味をつける。⑨ トマトは前日にIで下味をつける。⑩ トマトは前日にJで下味をつける。

**2200kcal程度**  
できるだけ少量の水でつくと味が濃縮しておいしくなります。トウモロコシはインゲン豆材で購入できます。

### ししこ飯 NPO法人中部農協会

**材料 1人分**

- 焼肉 50g
- (焼肉でアヒル油に漬けたもの)
- こぼろ飯 ●手ししいたけ 4枚
- にんにく 1本 ●お好みで醤油

**調味料**

- しいたけ 1パック
- しょう油 1パック
- みりん 1パック
- 砂糖 1パック

① こぼろ飯を炊く。にんにくはちゅうぎ切り、水で戻した干しいたけはあげはで漬けておく。  
② ①と焼肉を調味料で煮合わせるまで煮込む。  
③ ②をかたどりに煮、炊けたご飯に②の具と煮汁(適量)を混ぜて食べる。

**2200kcal程度**  
煮込んだフレンチ風の焼肉に入らない場合は焼肉を薄切りにして焼かた煎たのもおいしくいただけます。