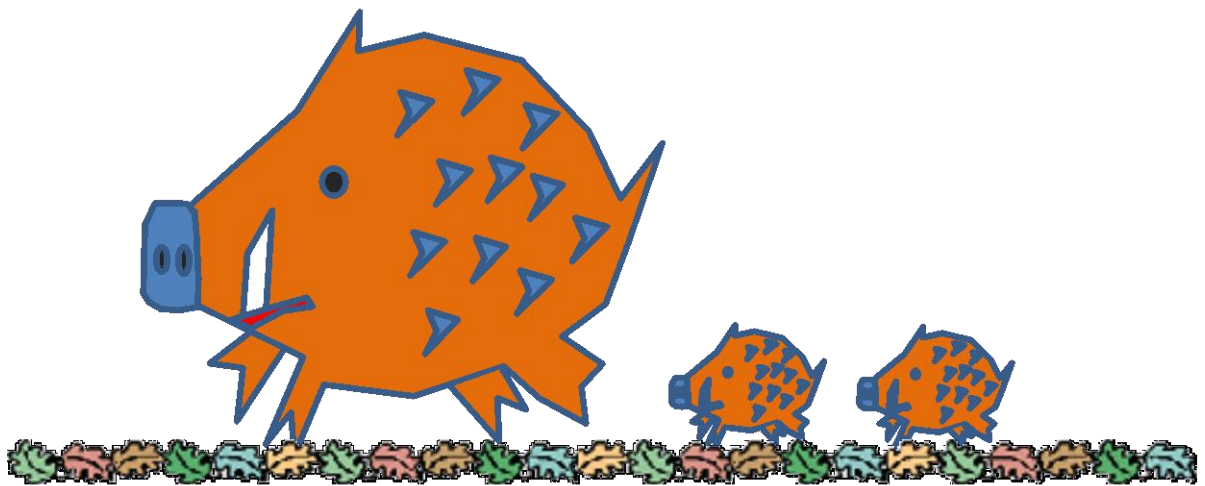


家庭でおいしく簡単にできるジビエ料理教室

(猪肉・鹿肉を使ったジビエ料理レシピ集)



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 坂本 雅彦・副料理長 雌熊 豊

ももんじ鍋（猪肉） 4～6人前

（すき焼風）

〈材料〉

調味 タレ レ (A)	・ 玉ねぎ	1玉
	・ にんにく	半玉
	・ 生姜	15g
	・ リンゴ	半玉
	・ 醤油	180cc
	・ みりん	90cc
	・ 調理酒	45cc
	・ いらごま	15g
	・ 麦味噌	50g
	・ 砂糖	20g

野菜 ・ 肉 (B)	・ 猪肉	400g
	・ しいたけ	8枚
	・ えのき	1袋
	・ まいたけ	1袋
	・ 白菜	1/4個
	・ 春菊	1束
	・ ごぼう（ささがき）	1/2本
	・ 突きこんにゃく	1丁
	・ ニンジン	1/4本
	・ 長ネギ	2本
・ 厚揚げ	半丁	

- 〈手順〉
- ① 玉ねぎ・にんにく・生姜の皮を剥き、細切りにする。
 - ② リンゴは芯を取り、皮はつけたまま2～3cm角に切る。
 - ③ ①～②とその他調味タレ(A)材料をミキサーにかけ、ひと煮立ちさせる。
 - ④ 野菜・肉(B)を食べやすい大きさに切り、鍋に入れる。
 - ⑤ ④に③を入れ煮込む。

〈完成〉



もみじのミルフィーユ（鹿肉） 6人前

〈材料〉 ・鹿肉 200g
・茄子 1本
・大根 1/2本
・ジャガイモ 2玉
・塩・胡椒 適量

調味液 ・カルパッチョソース 50cc（市販）

あし
らえ

・蓮根 適量
・赤パプリカ 適量
・黄パプリカ 適量
・イクラ 適量
・ミント 適量
・ブロッコリー 適量

〈手順〉 ① 2～3mmにスライスした鹿肉に塩・胡椒をふり、
フライパンで焼く。

② 茄子、ジャガイモ、大根を2～3mmにスライスして
180°の油で素揚げにする。

③ あしらの蓮根、パプリカを適当な大きさに切り、
油で素揚げにする。

④ あしらのブロッコリーを塩茹でする。

⑤ ①と②を茄子、鹿肉、ジャガイモ、大根の順に重
ねる。

⑥ 器に、あしらえと⑤を盛りつけ、調味液をかける。

〈完成〉



鹿ロース肉の京風はりはり鍋



【1人前】

鹿ローススライス	15 g	カット8枚
玉葱スライス	100 g	
安岡ネギ	1束	(約50 g)
水菜	80 g	
あつあげ	1/4丁	
片栗粉	適量	
乾うどん	30 g	
胡麻油	15~20cc	
にんにく	1片	

はりはり鍋出汁：【5人前】

①	水	1800 cc
	酒	180 cc
	薄口醤油	180 cc
	濃口醤油	30~40cc
	昆布	10 g
	かつおぶし	80~100 g

《下ごしらえ》

- 鹿ロースは片栗粉をまぶし、少しあたり棒などで叩き、湯に落としてくず打ちにしておく
- 材料①に昆布を入れて火にかけ、沸く前に昆布を取り出し、かつおぶしを入れて濾しておく
- 玉葱をスライスしておく

【作り方】

- ①土鍋にはりはり鍋出汁とにんにく1片、胡麻油を入れ沸いたら玉葱スライスを入れる
 - ②玉葱に火が通った頃に鹿ロース肉を入れて、あつあげ、安岡ネギ、水菜を入れる
肉に火が通ったら野菜と一緒に食べて下さい
 - ③最後メにうどんを入れる
- ※いのしし肉でも出来ます
…その場合は、下ごしらえとして、酒・醤油とおろし生姜に30分程漬け込んでから、片栗粉をまぶして、しもふりにする
ささがきごぼうを入れて下さい

シビエ肉の柔らかハンバーグに 2種のソースを添えて



ジビエ肉の柔らかハンバーグ（100g 約6 個分）

	猪肉のミンチ（9 mmの粗挽き）	・・・	300 g
	鹿肉のモモ肉の角切り（1 cmの角切り）	・・・	125 g
	ニンニクのみじん切り	・・・	大さじ0.5杯
	葱のみじん切り	・・・	30 g
	玉葱のみじん切り（ソテーしたもの）	・・・	0.7個分
	胡麻油	・・・	大さじ1.0杯
	醤油	・・・	大さじ1.5杯
	砂糖	・・・	大さじ0.5杯
①	塩	・・・	小さじ1.0杯
	おろし生姜	・・・	大さじ1.0杯
	卵	・・・	2個
	パン粉	・・・	200 g
	牛乳	・・・	150cc
	ブランデー	・・・	10cc
	ホワイトペッパー	・・・	少々
	粉唐辛子	・・・	少々
	いりごま（白）	・・・	少々
	サラダ油又はオリーブオイル	・・・	適量
	（※焼く時に使用）		

【 作り方 】

- ① 鹿肉のモモ肉を角切りにして、猪肉のミンチと混ぜ合わせる
- ② ①に①の材料を入れてざっくり混ぜ合わせる。
- ③ ②を1.5 cm厚の小判型に形成する
- ④ フライパンに油をいれて温め、③を表面に焼き色が着く程度に焼く
- ⑤ 170℃に熱したオーブンで6 ～ 7 分焼いて中まで火を通して出来上がり

筍のリゾット・・・ガルニチュール（＝付け合せ）

筍の水煮（角切り）	・・・	50 g
白御飯（炊いた物）	・・・	150 g
玉葱のみじん切り	・・・	0.3個
チキンブイヨン	・・・	300cc
おろしニンニク	・・・	小さじ1杯
粉チーズ（パルメザン）	・・・	大さじ3杯
無塩バター	・・・	30 g
オリーブオイル	・・・	大さじ1杯
菜の花	・・・	適量
シブレット（小葱）	・・・	適量
塩胡椒	・・・	適量

- ① 浅い鍋かフライパンにオリーブオイルを入れ、おろしニンニクで香りをつける。玉葱のみじん切りを軽く炒め、チキンブイヨンを入れる
- ② ①に白御飯・角切りした筍を水分がなくなるまで炊き込む
- ③ 仕上げに粉チーズ・バターを入れて塩胡椒で味を調える
- ④ 付け合せの菜の花を塩茹でする

《カレーキムチソース》

カレーソース	・・・	50 g
生クリーム	・・・	150cc
刻みキムチ	・・・	50 g
ニラ刻み1cm	・・・	30 g

- ①ニラを炒める
- ②カレーソースに生クリームを入れ、仕上げにキムチ、①の炒めたニラを入れて混ぜ合わせる

《トマトもつソース》

牛もつ	・・・	350 g
焼肉のたれ	・・・	70cc
キムチの素	・・・	大さじ1杯
おろしニンニク	・・・	大さじ1杯
おろし生姜	・・・	大さじ1杯
刻み柚子	・・・	大さじ1杯
トマト	・・・	1個
大葉又はえごまの葉	・・・	2枚

- ①トマトを角切りにして、大葉（又はえごまの葉）は千切りにする
- ②材料をすべてビニール袋に入れて5～6時間漬け込む
- ③②をフライパンで5～6分間中火で加熱して仕上げる

【盛付】

器に「ジビエ肉の柔らかハンバーグ」をのせ、その周りに「筍のリゾット」を盛付ける。「カレーキムチソース」と「トマトもつソース」をかけ、最後に、菜の花とシブレットを飾る