



イノシシやシカなどによる農林作物の被害は、山口県において深刻な問題となっており、県内各地でこれらの野生鳥獣の捕獲や防護対策などが進められています。

捕獲されたイノシシやシカは、5%程度(平成30年度)しか利用されておらず、「ジビエ」としての利用拡大を進めるために、フランス料理店のシェフにより「家庭でも美味しく、簡単にできる家庭用レシピ」を作成しました。

おうちでできる おいしいジビエ



新型コロナウイルス感染症の影響で、外食が減り、家庭での食事の機会が増えた方もおられるかもしれません。この機会に、「おうちでできるおいしいジビエ」をレポートに加えてみませんか！

猪とレンコンのきんぴら



材料 (4人前)

猪スライス肉	300g
レンコン	250g
こんにゃく	100g
醤油	大さじ1
酒	大さじ2
★みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
唐辛子	1/2本
ごま油	適量
白ごま	適量

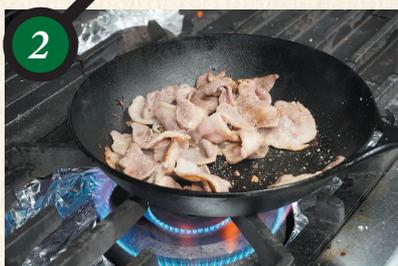
作 り か た



①レンコンは皮をむいて半月薄切りにする。酢水に晒してアク抜きをする。こんにゃくは一口大に手でちぎっておく。



③軽く色付いたらこんにゃく、レンコンを加えしんなりするまで炒める。



★の調味料を混ぜ合わせておく。

②フライパンにごま油を引き猪肉を炒める。



★の調味料と唐辛子を入れ、照りが出るまで煮詰める。

④器に盛って、白ごまを振って完成。



山口県産ジビエ販売店
(山口市内)

※ただし時期によっては販売していないこともあります。

- ふれあいパーク大原湖 ●徳地特産品販売所南大門 ●道の駅仁保の郷
- 矢野ミルズ ●新鮮市場大内店 ●新鮮市場湯田店 ●道の駅あいお
- JAグリーンコアやまぐち ●ふれあい市梨羽 ●あとう直売センター



鹿もも肉の赤ワイン煮込み



材料 (4人前)

- 鹿もも肉—————500g
- 玉ねぎ—————1玉
- 人参—————1本
- セロリ—————2本
- にんにく—————2片
- ローリエ—————2枚
- トマトペースト———40g
- はちみつ—————15g
- 赤ワイン—————750cc
- トマト缶—————1缶

作りかた



① もも肉は塊で使用
する。余計な筋や膜
を取り除く、タコ糸
で縛る(煮崩れしな
いように)
塩こしょうをし小麦
粉を薄くまぶし、強
火のフライパンで表
面をこんがり焼く。



② 玉ねぎ、人参、セロリは全
て薄くスライスする、ニン
ニクは皮付きのまま使用
する。
鍋にサラダ油と潰したニ
ンニクを入れ弱火にかけ
かおりが出るまで炒める。



⑤ 肉を鍋から取り出す、タコ
糸を外し好みの大きさに
カットする。
出汁は煮込まれた野菜を
ざる等で濾し取る、出汁だ
けもう一度煮詰め直す。



③ 野菜・ローリエを鍋に入れ
しんなりするまで炒める。
トマトペーストを入れしっ
かり炒め酸味を飛ばし、赤
ワインを入れ半量になる
まで煮詰める。



④ トマト缶、焼いた鹿肉を鍋
に入れる、ひたひたに水
を入れ2時間以上煮込む。

⑥ 出汁を塩こしょう、はちみ
つで味を調べ、カットした
肉を鍋に入れ温め直し器
に盛る。完成。



〈レシピ考案〉 やまぐち BISTRO328 オーナーシェフ 三和慎吾 〈発行〉 山口県中部鳥獣被害広域対策協議会

★ジビエとは、フランス語で、狩猟をし得た天然の野生鳥獣の食肉を意味する言葉で、ヨーロッパでは貴族の伝統料理として古くから発展してきた食文化です。