



豊かな鳥取の自然の恵みを味わう



料理人のための

とっとりジビエ

レシピブック



「パッソ ア パッソ」^{ありまくにあき}有馬邦明シェフ
仕込んでおいて、すぐ提供できるシカメニュー

シカ肉を柔らかく仕上げる 仕込みのアプローチ

身質が締まっていて、肉の香りがきれいな鳥取県産のシカ肉。脂分の少ない赤身のシカ肉は、火入れの加減が難しく、柔らかく仕上げるために、ローストやソテーで提供することが多くなります。そこで、仕込み後、直前にさっと火を入れることで柔らかく仕上げたり、脂分を補って煮たりする手法をご紹介します。ストックができるため、オーダーから提供まで時間のかからない品になります。

有馬邦明(ありまくにあき)
イタリアン「パッソ ア パッソ」
(東京都・門仲町)
オーナーシェフ。
食材の風味と香りを生かした調理が人気。国産ジビエの料理には定評がある。



「分とく山」^{のぎきひろみつ}野崎洋光総料理長

ジビエの持ち味を生かしてメニューを活性化

淡泊なシカは味を補い、 イノシシは脂を生かして 満足感を

鳥取県産のシカ肉は、色がきれいで気になるにおいもなく、使いやすい肉質。シカは、なめらかな肉質を生かす火入れが肝心。和食の味つけとよく合います。鳥取県産のイノシシ肉は脂が甘いので、除かずに生かすことをおすすめします。

野崎洋光(のぎきひろみつ)
日本料理「分とく山」(東京都・南麻布)総料理長。
調理科学をふまえた新しいアプローチで、現代に合う日本料理を提唱。



1 切れごとに肉の違いが楽しめ、シカの魅力を堪能できます。甘酸っぱいりんごやピリッとしたねぎ、香りにマッシュルームとともに。

シカのスピエディーノ

材料(2~3人分)

鳥取県産シカ肉(外モモ) 塩、こしょう、オリーブオイル…各適量
…250g 長ねぎ、りんご、マッシュルーム…各適量

作り方

1 シカ肉は厚さ2cmのステーキ用ほどの大きさに切り、塩、こしょうを全面にふる。フライパンにオリーブオイルを入れて強火でシカ肉の全面に焼き色がつくまで焼き、取り出して肉を休ませながら、冷ます。

Point 冷まさないで切り分けると肉汁が流れ出てしまう。冷ますと形も落ち着き、作業がしやすい。

2 1のシカ肉を1切れ30gぐらいに切る。長ねぎを一口大に切る。りんごは芯をとって皮をむき、8等分程度のくし形切りにする。フライパンにオリーブオイルを入れ、長ねぎ、りんご、マッシュルームを好みの焼き加減に焼いておく。シカ肉とともに金串に刺す。

Point 焼いて串打ちまでしておけば、出す直前に火を軽く通すだけでよい。あらかじめ焼いておくと、注文時までに余熱で火が入るので、提供時にさっと焼くだけで、シカ肉が柔らかく仕上がる。

3 フライパンにオリーブオイルを熱し、2の片面を焼き色がつくまでさっと焼く。火が通りすぎないように取り出す(余熱で火が通る)。

Point 脂の少ないシカ肉は、焼きすぎるとかたくなるので火入れに注意する。

焼くとかたくなる部位は、コンフィに。やさしく熱を加えることで、しっとり仕上がります。ステーキ風にしてソースをかけたり、ほぐしてサラダにしたりと展開も自在。

シカのモモ肉のコンフィ

材料(2~3人分)

鳥取県産シカ肉(モモ) 塩、オイル…各適量
…1~2kgのブロック ジャガイモ…適量

作り方

1 シカ肉に串を刺して穴を開けて塩をふり、たこ糸などで成形し、一晩おく。

2 鍋に1を入れ、肉がかぶるぐらいのオイルを入れ、皮をむいて食べやすく切ったじゃがいもを加える。火にかけ、80℃になったら、その温度を保って30分ほど煮る。

Point シカ肉を柔らかく調理するためには、加熱温度が大切。さらにオイル煮にすれば、保存がきく。コンフィなら、温度管理さえすれば、肉がしっとり柔らかく仕上がる。また、少しおくとねっとりして、舌ざわりがなめらかになる。

淡泊なシカ肉に生姜と醤油でしっかりと下味をつけ、からりと揚げた一品。さくっとした歯切れのよさは、シカ肉を見直すおいしさ。

鹿の紅葉揚げ

材料(2人分)

鳥取県産シカ肉(モモ)…150g
生姜のすりおろし…1かけ分
薄口醤油…大さじ1
青唐辛子…2本
片栗粉、揚げ油、レモン…各適量

作り方

1 シカ肉は一口大(約20g)に切りそろえて、おろし生姜と薄口醤油をもみ込む。青唐辛子はへたを取り、竹串で一カ所穴を開けておく。

Point 淡泊なシカ肉には、生姜と薄口醤油をもみ込み、しっかりと下味を。

2 1のシカ肉に片栗粉をまぶして170℃の揚げ油でカリッと揚げ、油をきる。青唐辛子も素揚げして油をきる。鹿肉を器に盛り、青唐辛子、レモンを添える。

Point 170℃の揚げ油で、1分さっと揚げて取り出し、3分間休ませてから1分揚げる方法も。芯まで火が入りながら、ジューシー。

濃厚な甘い煮汁で柔らかく煮てたっぷりの野菜とサラダ仕立てに。ヘルシーな肉質で、鉄分の多いシカ肉を女性好みの仕立てに。

鹿のこってり煮

材料(2人分)

鳥取県産シカ肉(モモ)…150g
じゃがいも…1個
絹さや…5本
長ねぎの青い部分…1本分
〈煮汁〉
水、酒…各75ml
砂糖…大さじ2
醤油…大さじ1
ミックスハーブなど好みの葉野菜…適量

作り方

1 シカ肉は2cm厚さに切り、熱湯で霜降り*にして冷水にとり、水気を拭く。じゃがいもは皮をむいてゆでる。絹さやもゆでる。

*霜降り…食材をさっと湯に通して引き上げることで、食材の余分な脂やアク、汚れを除く下ごしらえ。食材の本来の持ち味を引き立てる。

2 鍋に煮汁の材料を入れて強火にかけ、ひと煮立ちしたら弱火にし、1のシカ肉、長ねぎの青い部分を入れ、2分煮る。

3 鍋を火からはずして5分ほどおき、シカ肉と長ねぎの青い部分を取り出して、煮汁だけを中火にかけ、煮つめていく。

4 3の煮汁がとろりとしてきたら、シカ肉、じゃがいもを入れて煮汁をからめ、食べやすい大きさに切る。器にシカ肉、じゃがいもを盛り、切った絹さや、ミックスハーブを散らす。



柔らかく焼き上げたシカ肉は、表面は香ばしく、中はしっとり。赤身が多くて高たんぱく低カロリーのシカ肉をご飯に合う味つけにしてヘルシーに。

鹿井

材料(2人分)

鳥取県産シカ肉(モモ) …100g(2cm厚さ)	酒…大さじ2
サラダ油…小さじ1	醤油…大さじ1
生しいたけ…2枚	大葉…5枚
ヤングコーン…2本	ブロッコリーの小房…適量
バター…10g	ご飯…適量

作り方

- フライパンに薄くサラダ油をひき、シカ肉を入れて中火にかける。両面を均等に焼いて、薄く焼き色がついてきたらバターを加える。軸をとったしいたけ、ヤングコーンも加える。
 - バターが溶けたら、酒、醤油、刻んだ大葉を加え、肉に味がからんだら、シカ肉を取り出して一口大に切る。
 - フライパンを傾けてたれを煮つめていき、泡が大きくなってきたら、シカ肉を戻してたれをからめる。
- Point** ご飯とともに盛りず、ここで仕上げでステーキ仕立てにもできる。
- 井にご飯を盛り、3のシカ肉、しいたけ、ヤングコーンをのせ、一口大に切ってゆでたブロッコリーを添える。



幅広い業態の店で活用する人気料理に活用。イノシシ肉を角煮にすると、コクのある仕上がり。あんかけのじゃがいもでイノシシをやわらかい風味に。

豚の角煮 ポテトあんかけ

材料(4人分)

鳥取県産イノシシロース肉 (またはバラ肉)…800g	水…450ml
A [水…3l おから…150g	酒…150ml
	みりん…80g
ベコロス(小型玉ねぎ)…4個	醤油…80g
にんじん(1.5cm角×5cmの棒状)…4本	砂糖…30g
じゃがいも…200g	生姜の薄切り…30g
バター…60g	絹さや…適量
	和辛子…適量

作り方

- イノシシ肉は厚さ8cm角に切り、フライパンで強火で熱し、皮、脂に焼き目をつけ、熱湯に浸し、脂と汚れを取る。
- 大きめの鍋に1とAを入れて火にかける。沸騰したら中火弱でことごと50分～1時間かけて煮る。竹串がすっと通るくらいになったら、お湯でゆでこぼしておからを取り除き、汁気をきる。
- にんじんは、皮をむいたベコロス、絹さやとともに熱湯でさっとゆでる。
- イノシシ肉を食べやすい大きさに切り、鍋にBと3のにんじん、ベコロスと一緒に入れ、中火で煮て、沸騰したら火を弱めて20分煮て仕上げに生姜の薄切りを入れる。
- じゃがいもはゆで、裏ごしをしてバターとともに練り、4の煮汁200mlでのばしてポテトあんにする。器に角煮と4の野菜を盛り、ポテトあんをかけ、絹さや、和辛子を添える。



味噌と豚肉の相性がよいのと同じで、イノシシの甘い脂が溶け出した味噌汁は滋味深い味わい。野菜もたっぷりとなるメニューとして。

猪汁

材料(4人分)

鳥取県産イノシシ 薄切り肉(肩ロース)…80g	生しいたけ…2枚
大根…50g	長ねぎ…1/4本
にんじん、ごぼう、こんにゃく…各30g	水…400ml
里芋…40g	昆布…5cm角
	味噌…40g
	七味唐辛子…適量

作り方

- 大根、にんじんは皮をむいて5mm厚さのいちよう切りに、里芋は皮をむいて半月に切る。ごぼうは皮をこそげ洗い、5mm厚さの輪切り、こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、しいたけは軸を取って4等分に切る。
 - 1をざるに入れて霜降り*にして水気をきる。イノシシ肉は3cm長さに切り、同じ湯で霜降りにして水にとり、水気をきる。
 - 鍋に2の野菜、こんにゃく、分量の水、昆布を入れて火にかける。煮立ったら中火でアクを取りながら煮る。野菜に半分くらい火が通ったら、味噌の半量を溶き入れ、2のイノシシ肉を加え、ひと煮する。
- *霜降り…食材をさっと湯に通して引き上げることで、食材の余分な脂やアク、汚れを除く下ごしらえ。食材の本来の持ち味を引き立てる。

- Point** 火を入れすぎてイノシシ肉をかたくしないように。
- 3に残りの味噌を溶き入れ、5mm厚さに切った長ねぎを加えて火を止める。器に盛って七味唐辛子をふる。
- Point** うどん、そばを入れてもよい。



イノシシ肉はさっと焼いて柔らかく。脂の甘みを辛子がすっときる相性のよさ。甘辛い割り下に猪肉の風味が引き立ちます。

豚の辛子すき焼き

材料(2人分)

鳥取県産イノシシ肉 (すき焼き用)…200g	しらたき…180g
ごぼう…100g	セロリ…1本
玉ねぎ…1個	〈割り下〉
長ねぎ…1本	みりん…100ml
春菊…1/2束	酒、醤油、酢…各50ml
生しいたけ…4枚	ごま油、練り辛子…各適量

作り方

- ごぼうは皮をこそげ、さがきにして水に放す。玉ねぎは5mm厚さ、長ねぎは斜めに5mm厚さに切る。春菊は葉を摘み、しいたけは軸を取る。しらたきは食べやすく切り、ゆでこぼす。セロリは筋を除いて斜め5mm厚さに切る。
 - 冷たい鉄鍋に薄くごま油をひき、イノシシ肉を少しづつ揚げ、中火にかける。両面が軽く白っぽくなってきたら、合わせた割り下をかけて、好みの加減に焼き、辛子をつけていただく。
- Point** イノシシ肉は、ごま油で焼くと、脂が中和されておいしくなる。
- Point** 割り下に酢を入れると、加熱により酸味がうまみに変化して、味の奥行が出る。
- 残りの肉も同様にして焼き、焼いたら1を並べ入れ、割り下を注いで煮立て、好みの加減に火を通し、肉同様に辛子をつけていただく。

シカの解体をマスターして 効率よく肉を使う

骨つきのブロックで購入すると、コストパフォーマンスがよく、異なる部位の特性を生かしているいろいろなメニューに展開できる。ロースやモモはステーキに、筋の多いかたい部分はミンチやコンフィなどにすれば味もよく作り置きもきくため、バラエティ豊かなメニューの展開が可能。



Italian パツ アパツ
有馬邦明シェフ

シカ肉が届いてからの処理

届いた時の肉のかたさと水分量で処理を加減する。狩猟後1週間以内など比較的時間がたっていないければ、肉が張り、水分も多く含むので、肉を酸化させないよう、バットにガーゼなどを敷き、肉をのせ、短時間で水分を吸う。ラップなどはかけずに冷蔵庫で保存し、水分をとばしながら、下に溜まった水分が傷みの原因にならないように、途中、ガーゼを替えるか、水分を吸収する加工が施してあるガーゼを使用する。



水分が抜けたら、食品用脱水シートなどに替え、傷みの原因の自由水を抜く(写真下)。うまく使うことで肉のよい状態が長く保たれやすく、おいしさが引き出される。



◎シカ モモ肉の解体

1 スネ骨と大腿骨がついた、モモ(骨つき)。ここから、外モモ、内モモ、中肉に分けていく。



2 肉は、筋肉と筋肉の集合体ととらえるべき。筋でつながっているの、裂け目を見つけ、筋膜に沿って肉を開いていく。傷がつくとそこから肉が傷むので、筋膜をナイフで破らない。



3 ナイフの刃先を筋と筋の間に滑らせながら、筋膜を破らないようにはがす。この作業を雑に行くと傷をつけると雑菌が入ってしまい、長持ちしない。筋がだんだん見えてくるので、スネ骨と大腿骨がつながっている部分を切り離し、肉を裏返して外モモをはずす。



4 大腿骨をはずす。内側を上に向け、骨にナイフを入れると筋膜が出るので、筋膜に沿って包丁を滑らせ、骨に沿ってナイフを滑らせて肉をはずしていく。なるべく肉を引っ張ったり、筋膜に切り目を入れたりして内モモを傷つけないようにナイフを入れていく。



5 スネ骨を出す。スネ骨に沿ってナイフを入れ、アキレス腱、ひざの関節を切る。



6 ナイフの峰を肉側に向け、骨に滑らせるように動かすと、肉にも傷が付きにくい。



7 内モモを切りはずす。筋膜の間にナイフを入れてはがしていく。筋膜は切らない。



8 筋膜に傷をつけずにやさしくはがすと、肉の断面がきれいで長持ちしやすい。



9 部位ごとに切り分けたシカのモモ。左上)内モモ、左下)シンタマ、中)ロース、右上)ランプ、右下)外モモ





鳥取県は、国産ジビエの宝庫です。



日本海と山々に囲まれ、豊かな自然に恵まれた鳥取県。その山々にはシカやイノシシが生息しています。

シカは主に、鳥取県南東部にある標高1,510mの氷ノ山^{ひょうせん}をはじめとした緑豊かな中国山地で育ちます。天然水の恵みを受けたどんぐりや栗などを豊富に食べて育っており、成長がよく、深い味わいがあるとされています。さらに高い解体処理技術により臭みがなく、大変おいしいとの評価を受けています。イノシシは山々に棲むほか、鳥取県中部の倉吉市では、イノシシ専用の牧場が開設され、独自の肥育技術で肉質の改良を行っています。

国産ジビエの需要が高まる今、自然の恵み豊かな鳥取県はジビエの産地として注目されています。

とっとりジビエの普及を目的として、品質向上研修会を実施しています

鳥取料理講習会

講師／「分とく山」野崎洋光総料理長



とっとりジビエの県内での普及拡大とメニューの活性化を目的に、県内の料理人を対象とした料理講習会を実施。参加者は、野崎総料理長のシカ肉・イノシシ肉の調理を見学。火入れ温度とたんぱく質凝固の関係などの講習に熱心に聞き入っていました。

とっとりジビエ品質向上研修会

講師／「パツアパツ」有馬邦明シェフ



とっとりジビエの品質向上を図るため、県内の解体処理施設関係者などを対象とした研修会を実施。参加者は、シカ肉、イノシシ肉の保存方法(チルド・冷凍)や、枝肉を分割・部位分けする技術など、レストラン側が望むジビエの提供方法を学びます。研修後には、「新たな視点での処理・保管方法を学んだことで、さらなる販路拡大に繋げていきたい」などの声がありました。

とっとりジビエの購入については、次の機関にお問い合わせください。

①いなばのジビエ推進協議会	鳥取県鳥取市鹿野町鹿野 1517 携帯:080-2948-3404 FAX:0857-84-2598 担当:いなばのジビエコーディネーター 米村晴己 http://www.inabagibier.jp/ ◎取扱いは:シカ肉、イノシシ肉、ジビエ加工品
②日本猪牧場	鳥取県東伯郡北栄町東高尾 375 電話・FAX:0858-37-2348 担当:代表 徳岡憲一 ◎取扱いは:イノシシ肉
③株式会社緑水園	鳥取県西伯郡南部町下中谷 606 電話:0859-66-5111 FAX:0859-66-5112 http://www.town.nanbu.tottori.jp/ryokusuiko/ ◎取扱いは:イノシシ肉、ぼたん鍋セット

〒680-8570 鳥取県鳥取市東町1-220

鳥取県商工労働部兼農林水産部市場開拓局 食のみやこ推進課

電話:0857-26-7835 FAX:0857-21-0609 <http://www.pref.tottori.lg.jp/syokunomiyako/>



食のみやこ鳥取県

検索

発行日:平成28年3月30日

2000