



## かごしま「ジビエ〜る丼」ベーシックメニューレシピ紹介

日本フードコーディネーター協会認定1級フードコーディネーター

株式会社 Table of Smile 代表取締役

杉水流 直子 氏にご考案いただきました！！



かごしま「ジビエ〜る丼」特設サイト



## ★鹿ハンバーグの桜島大根おろしソース丼★



### 《材料》 ハンバーグ

- ・鹿肉ミンチ 300g  
(猪と合挽→猪200g鹿肉100gでも可)
- ・玉ねぎ 150g(みじん切り)
- ・パン粉 大さじ4(牛乳につけておく)
- ・牛乳 40cc
- ・卵 1個
- ・干し椎茸 3g(水で戻して微塵切りに)
- ・塩胡椒 少々
- ・黒酒 小さじ2
- ・油 小さじ2

### 桜島大根おろしソース

- ・桜島大根 150g  
(おろして水気を切っておく)
- ・濃口醤油 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- 大葉・レタス・温玉などお好みで

### 《作り方》

1. みじん切りにした玉ねぎは油で炒めてさましておく。
2. ミンチに塩胡椒と黒酒を入れて良くこね、他の材料も入れてこねる。
3. 小判状に形を整えて、フライパンでじっくり焼く。
4. 桜島大根はおろしにして調味料と一緒に小鍋に入れて火にかけ、一煮立ちさせる。
5. ご飯にハンバーグをのせて、野菜をお好みで添えて、桜島大根ソースをかける。

## ★鹿ステーキ丼 ガーリックソース★



### 《材料》

- ・鹿肉ネック 250g
- ・黒酒 大さじ2
- ・塩胡椒 適量
- ・油 適量
- ・ニンニク 2かけ(スライスしておく)
- ・濃口醤油 大さじ4
- ・みりん 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- アスパラ・パプリカなど  
お好みのお野菜

### 《作り方》

1. 鹿肉は黒酒でもんで常温で15分ほど置いておく。
2. 1に塩胡椒をして、フライパンで表面をしっかり焼く。
3. アルミホイルで包み、170度のオーブンで20分焼き、そのまま余熱で20分置いておく  
(肉の太さによって加熱時間は調整してください)。
4. スライスしたニンニクをフライパンで炒め、調味料を入れてガーリックソースを作る。
5. 3をホイルから出して食べやすいサイズにカットして、お好みの野菜と一緒にご飯にのせ、ガーリックソースをかける。

## ★鹿肉とさつま新牛蒡丼★



### 《材料》

- ・鹿肉ネック 160g
- ・黒酒 大さじ1
- ・ごぼう 80g(ささがきにする)
- ・玉ねぎ 100g(スライスしておく)
- ・三つ葉 適量
- ・紅生姜 適量
- ・卵 3個
- ・水 300cc
- ・白だし 30cc
- ・薄口醤油 30cc
- ・みりん 30cc

### 《作り方》

1. 鹿肉は一口大の削ぎ切りにして黒酒で揉んでおく。
2. 鍋に調味料と水を入れて一煮立ちさせたら、ごぼう・玉ねぎ、鹿肉を入れてコトコト煮込む。
3. 仕上げに溶き卵を入れて、ご飯の上に盛り付け、三つ葉と紅生姜をもりつける。

## ★鹿肉の八宝菜丼★



### 《材料》

- ・鹿肉スネ 150g(一口大のそぎ切り)
- ・塩 適量
- ・黒酒 20g
- ・玉ねぎ 100g(スライス)
- ・筍 40g(スライス)
- ・にんじん 40g(拍子切り)
- ・椎茸 2個(スライス)
- ・うずらの卵 4個
- ・白菜 2枚(一口大)
- ・深ネギ 10センチ(斜め切り)
- ・生姜 1かけ(みじん切り)
- ・水 250cc
- ・中華スープの素 小さじ1
- ・薄口醤油 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・水溶き片栗粉 適量 大さじ1
- ・ごま油 大さじ2

### 《作り方》

1. 鹿肉は塩でもんで一晩おき、一口大に切って黒酒につけておく。
2. ごま油をフライパンに熱し、生姜と鹿肉、玉ねぎを炒める。
3. にんじん・筍・椎茸を入れてさらに炒めたら、水を調味料を入れて煮込む。
4. 火が通ったら、白菜と深ネギ・うずらの卵を入れてさらに一煮立ちさせる。
5. 水溶き片栗粉でとろみをつけて、ご飯にたっぷりかける。

## ★猪カツのソース丼 本枯節を添えて★



《材 料》	
・猪ネック肉 300g	・好み焼きソース 40g
・黒酒 30g	・ウスターソース 20g
・塩胡椒 適量	・粒マスタード 10g
・米粉 適量	
・溶き卵 適量	
・米粉パン粉 適量	
・本枯節 適量	
・お野菜 お好みで	

### 《作り方》

1. 猪のネック肉は広く薄く削ぎ切りにして、黒酒でもんでおく。
2. 塩胡椒をして、米粉・溶き卵・パン粉をつけて油で揚げる。
3. ご飯の上に本枯節をふりかけ、その上に一口サイズにカットした猪カツをトッピングし、ブレンドしたソースをかけて食べる。

## ★猪のハッシュドオムライス★



《材 料》	
・猪ミンチ 200g	・卵 3個
・赤ワイン 200g	・砂糖 小さじ1
・玉ねぎ 200g(スライス)	・塩 少々
・油 大さじ1	・油 適量
・水 500cc	・ブロッコリー・ラディッシュなど
・ハッシュドルウ 適量	お好みのお野菜

### 《作り方》

1. 鍋に油を入れて猪を炒め、赤ワインを入れて煮詰める。
2. 別の鍋で玉ねぎを炒め、1と合わせて水を入れて煮込む。
3. 30分ほど煮込んだらルウを入れる。
4. 卵に砂糖と塩で味付けして、オムライスを作る。
5. 3をかけて、お好みのお野菜をトッピングして出来上がり。

## ★猪肉甘辛生姜焼き丼 金山ネギトッピング★



《材 料》	
・猪バラ肉 300g	・深ネギ 30g(白髪ネギにする)
・黒酒 30g	・小ネギ 適量(小口切りにする)
・玉ねぎ 150g(薄切り)	・紅生姜 お好み
・油 適量	
・おろし生姜 10g	
・酒 大さじ1	
・みりん 大さじ3	
・濃口醤油 大さじ3	

### 《作り方》

1. 猪バラ肉は一口大のスライスにして、黒酒でもんでおく。
2. フライパンに油を熱し、玉ねぎと1を炒めて調味料を入れて味付けをする。
3. ご飯の上に盛り付けて、白髪ネギと小ネギ・紅生姜を飾り付けたら出来上がり。

## ★猪の麻婆豆腐丼★



《材 料》	
・猪挽肉 120g	・水 200cc
・木綿豆腐 1丁	・酒 大さじ1
・深ネギ 1/2本(みじん切り)	・中華スープのもと 小さじ1
・ニンニク 1かけ(みじん切り)	・砂糖 小さじ1/2
・生姜 1かけ(みじん切り)	・味噌 大さじ1
・豆板醤 小さじ1(2センチ角)	・濃口醤油 小さじ1
・ごま油 適量	・水溶き片栗粉 適量
・黒酒 20g	・小ネギ 適量(小口切り)
	・深ネギ 適量(白髪ネギ)

### 《作り方》

1. フライパンにごま油を熱し、ニンニク・生姜・深ネギ・猪の挽肉を炒め、豆板醤と黒酒を入れてさらに炒める。
  2. 水と調味料を入れて、一煮立ちさせる。
  3. 豆腐を入れてさらに煮立て、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけてご飯の上にもりつける。
  4. 白髪ネギと小ネギを飾って出来上がり。
- 辛いのが好きな方は、豆板醤を増やしたり、山椒を加えても美味しいです。