

《家庭でチャレンジ》

おうちジビエ  
レシピ

Gibier recipe

ジビエを買えるお店

日置市	江口蓬菜館 店頭販売 ☎099-274-7666 日置市東市来町伊作田7425-5 日置市伊集院都市農村交流施設チェスト館 店頭販売 ☎099-273-9525 日置市伊集院町竹之山220-1 REIBIG JAPAN 店頭販売(予約販売) ネット販売 ☎099-295-4666 日置市日吉町吉利7272
いちき串木野市	いちき串木野物産さのさ館(食工房・笑心) 店頭販売 ☎0996-32-0780 いちき串木野市浅山3018-5
南さつま市	めんどり 店頭販売 ☎090-7150-8932(代表 草野さん) 南さつま市坊津町4544-1
阿久根市	あくね旬の店いきいき館 店頭販売 ☎0996-75-1585 阿久根市折口1717 A-Zあくね 店頭販売 ☎0996-72-2500 阿久根市赤瀬川12210 いかくろ阿久根 店頭販売 ☎0996-79-3626 阿久根市鶴川内5039-4
出水市	特産館いずみ 店頭販売 ☎0996-62-1888 出水市下知識町479 ジビエ食肉処理施設大幸 店頭販売 ネット販売 ☎0996-82-3625 出水市荘2384-2
薩摩川内市	駅市 薩摩川内 店頭販売 ☎0996-20-7800 薩摩川内市鳥追町1-11川内駅向田口(西口)1階
伊佐市	まごし市場 店頭販売 ☎0995-26-3755 伊佐市菱刈前目675-2 ニシムタ大路店 店頭販売 ☎0995-22-0123 伊佐市大口大島1270-1
始良市	加治木ジビエ加工センター 店頭販売 ネット販売 ☎0995-62-5481 始良市加治木町西別府1410-1
屋久島町	屋久島ジビエ加工センター 店頭販売 ☎0997-46-3278 熊毛郡屋久島町安房1287-4
天城町	山猪工房あまぎ 店頭販売 ☎0997-85-2202 大島郡天城町浅間322-32 株式会社きゅらしま館 ネット販売 ☎0997-85-2040 大島郡天城町平土野20-5
瀬戸内町	加計呂麻島ジビエ研究会 店頭販売 ネット販売 ☎090-2013-5228(代表 佐藤さん) 大島郡瀬戸内町渡連512

※肉の販売は、仕入れ状況によって変わります。各店舗に問い合わせを。  
県内の主な処理加工施設への聞き取りによる販売店舗です。 R5.12月時点

BBQで楽しもう

ジビエのお肉は火を通して食べるものの、焼き過ぎ厳禁! 火を起こしたばかりの強火のときには焼かず、火が落ち着いた後が調理のタイミング。お肉に火が通りすぎず、程よい焼き加減に仕上げます。

ジビエの臭みや食感が気になる人は、事前にタレに漬けておくと硬くなりにくくおいしく食べられますよ。ぜひ試してみてください。



おろしダレ

- ・タマネギ(すりおろし) …1/2個
- ・甘口しょうゆ…100ml
- ・みりん…大さじ2
- ・水…50ml

POINT

漬け込まずに肉を焼く場合は、食べる直前に大根おろしを加えるのがお勧め!

みそダレ

- ・麦みそ…100g
- ・タマネギ(すりおろし) …1/2個
- ・みりん…大さじ1
- ・砂糖…大さじ2
- ・酒…大さじ1
- ・水…100ml

POINT

子ども向けに甘めのタレ。豆板醤を少々加えるのもお勧め!

作り方

- 1 どちらのタレも全ての材料を鍋に入れて煮立たせる
- 2 みりんのアルコールを飛ばし、冷めたらタレのできあがり
- 3 肉を一晩ほど漬けてから焼く

ジビエの  
メリット

高タンパク 低脂肪

脂肪が少なく筋肉質な肉質で、健康志向の人や育ち盛りの子ども、アスリートにも適したスタミナ食材。

鳥獣被害対策に

里山の野生鳥獣被害。「害獣」として処分するのではなく、資源として有効活用することで地域振興にもつながります。

滋養豊かな森の恵み

美容や疲労回復に効果のある鉄分やビタミン、亜鉛などの栄養素がとても豊富です。

POINT  
ジビエ肉の料理の基本

滋味深い味わいが魅力のジビエ。一般家庭ではなじみのない食材ですが、ひと手間かけるだけで普段料理している畜産物とほとんど変わらず扱えるそう。よりおいしくジビエをいただくポイントや下処理の仕方をご紹介します。

イノシシ肉

タンパク質やビタミンB群、コラーゲンが豊富。肉はうま味が濃厚でコク深い味わい。特に脂身は格別で、甘みを強く感じつつ、重さやくどさがないのが特徴。

《食べやすい切り方》

- 5mmくらいまでの厚さにスライス(半解凍が切りやすい)
- 肩ロース、ロース、バラは筋取りの必要なし。モモを焼き肉にする場合は、筋取りが必要

《部位ごとのオススメ調理法》

ロース

肉質の柔らかさが特徴で、秋冬は特に脂ノリの良い部位。ステーキや焼き、鍋、ハムなどさまざまな調理法で、きめ細やかな赤みと濃厚なうま味の脂身を楽しめますよ。

バラ

イノシシ肉特有の脂身のとろけるような甘みとコク深いうま味が特徴。煮込み料理や鍋で、まろやかな味を十分に堪能して。角煮やチャーシュー、ベーコンにもオススメ。

シカ肉

赤みが強く脂肪はほとんどない肉で、とてもヘルシー。低カロリーで鉄分を豊富に含む女性にも人気です。臭いも少なく淡泊でさっぱりとした味わい。

《食べやすい切り方》

- 5~10mmくらいの厚さにスライス(厚めに切るなら、解凍後でも可)
- バラ以外は基本的に筋取りが必要

《部位ごとのオススメ調理法》

ロース

柔らかな肉質とロースならではの濃厚なうま味を味わうなら、ステーキやローストがお勧め。じっくりと火を通すことで、しっとり仕上がります。取れる量の少ない希少部位。

モモ

内モモは柔らかくクセもないため、調理しやすい肉質。さまざまな料理にどうぞ。外モモは、適度な歯応えでかむ度にうま味が広がるので、コンフィや唐揚げにもぴったり。

問い合わせ

鹿児島県農政部農村振興課  
☎099-286-3114  
(平日/8:30~17:15)





# 《家庭でチャレンジ》 おうちジビエ レシピ

長年にわたりジビエ料理を作ってきたプロの料理人に、家庭でできる「おうちジビエ」レシピを考案してもらいました。ジビエならではの食感とうま味を活かした、家庭でできるレシピです。

教えてくれたのは  
フレンチシェフ  
岡崎忠義さん  
くわはら館在籍。県内外の数々のレストランで料理長を経験。たからべ森の学校の調理加工科にて講師も担当。



## コク深さを引き立てた イノシシ肉と彩り野菜のソテー

材料 / 2人分  
イノシシモモ肉(スライス) …200g  
塩…少々  
砂糖…小さじ1/2  
A 酢…小さじ1  
ごま油…小さじ1  
タマネギ…1/4個  
ニンジン…1/4本  
パプリカ…1/4個  
エリンギ…1～2本  
ホウレンソウ(冷凍)…40g



薄力粉…適量  
サラダ油…適量  
白いりごま…適量  
B 酒…大さじ3  
濃口しょうゆ…大さじ2  
みそ…大さじ1  
オイスターソース…大さじ1  
はちみつ…大さじ1

- イノシシモモ肉にAで下味をつける
- Bの調味料を合わせておく
- 野菜は一口大の大きさに切りそろえる
- ①の肉に薄力粉をまぶし、フライパンにサラダ油をひいて強火で両面に焼き色が付くまで焼く
- 肉を取り出しフライパンの汚れをふき取り、③の野菜がしんなりするまで中火で炒める
- ⑤に②を入れ、肉を戻し中火で炒める。調味料にとろみが付いたら、白いりごまをふり完成

ジビエ肉はお酢を加えた調味料で下味を付けると、軟かくなりますよ

### 安全においしく！ジビエを家庭で扱う時は

#### POINT 1 食肉処理業の許可を受けた施設から仕入れましょう

ジビエは食肉処理に際して特別な衛生管理が必要な食材です。安全性を確保するためには、食肉処理業の許可を受けた処理加工施設から仕入れましょう。

#### POINT 2 調理では加熱が絶対条件！

ジビエは家畜の肉と同じように加熱して食べましょう。食中毒の原因となるウイルスや細菌などのリスクを避けるためにも加熱は必須。中心部の温度が摂氏75℃で1分以上の加熱調理を。また、調理の際に使用した器具や手指は十分な消毒を。



リンゴ入りのソースがアクセント

## イノシシ肉のしょうが焼き風

材料 / 2人分  
イノシシ肉(スライス) …200g  
タマネギ…1/2個  
リンゴ(すりおろし) …1/6個  
濃口しょうゆ…大さじ2  
みりん…大さじ2  
酒…大さじ2  
A はちみつ…小さじ1  
ショウガ(すりおろし) ……………大さじ1  
ニンニク(すりおろし) ……………小さじ1/2



塩・こしょう…各少々  
薄力粉…適量  
サラダ油…適量

ショウガの香りとリンゴの甘みが、イノシシのうま味を引き立ててくれます

- イノシシ肉(ロースまたはモモ)は、塩・こしょうをして薄力粉をまぶしておく
- Aの調味料を合わせておく
- フライパンにサラダ油を入れ強火にし、①の肉の両面に焼き色を付ける
- 肉をフライパンから取り出し、大きめにスライスしたタマネギをしんなりするまで中火で炒めて、②の調味料を入れる
- 肉を戻して軽く炒めて完成



シカの濃厚なうま味が溶け出す

## シカ肉のハッシュドビーフ風

材料 / 2人分  
シカ肉 ロース(スライス) …240g  
バター…40g  
タマネギ…200g  
マッシュルーム…60g  
デミグラスソース(缶詰) …400g  
赤ワイン or 100%ぶどうジュース ……………100cc  
トマトケチャップ…大さじ1  
はちみつ…大さじ1  
ウスターソース…大さじ2  
塩・こしょう…各適量



赤ワインをぶどうジュースにして作ると、子どもも喜ぶごちそうメニューに！

- シカ肉(ロース)に塩・こしょうで下味をつけ、フライパンにバターをひき、中火で炒める
- スライスしたタマネギとマッシュルームを加えて、しんなりするまで炒める
- 赤ワインを注ぎ入れ、しっかりと煮詰める
- デミグラスソースを加え、ふたをして弱火で15分煮込む
- ウスターソース、トマトケチャップ、はちみつで味を調えて完成



脂身のサクとろ感と溢れるうま味

## イノシシ肉とリンゴのバルサミコ煮込み

材料 / 2人分  
イノシシバラ肉 …300g  
リンゴ…1/16個  
ニンニク(すりおろし) ……………小さじ2  
はちみつ…大さじ2  
白ワイン…大さじ2  
バルサミコ酢…大さじ2  
水…100cc  
塩こしょう…適量  
サラダ油…適量



リンゴとバルサミコ酢の甘酸っぱさとコク深いイノシシのうま味を堪能して

- イノシシバラ肉に塩こしょう、はちみつで下味をつける
- フライパンにサラダ油をひき、強火で肉の表面に焼き色を付ける
- フライパンにリンゴを加えて、焼き色を付ける
- ニンニクを加え、白ワインを入れて煮詰める
- バルサミコ酢、水を加えてふたをして弱火で30～40分煮る
- 煮汁にとろみが出るまで煮詰め、完成



ブドウ風味のケチャップソースを添えて

## 干しぶどう入りシカ肉ハンバーグ

材料 / 2人分  
シカ肉(ミンチ) …360g  
タマネギ…1/2個  
パン粉…20g  
牛乳…大さじ1  
ナツメグ(あれば)…少々  
塩・こしょう…各少々  
卵…1/2個  
サラダ油…適量  
「干しぶどう…大さじ2  
A 赤ワイン or 100%ぶどうジュース…大さじ2



B 100%ぶどうジュース ……………大さじ1  
ケチャップ…大さじ1  
濃口しょうゆ…小さじ1  
ウスターソース…小さじ1  
水…大さじ1

ぶどうの甘みと風味がシカ肉とマッチ！ワインのお供にもぴったり一品

- タマネギはみじん切りにして軽く塩をふり、フライパンできつね色になるまで中火で炒める
- Aを合わせ、干しぶどうに赤ワインをしみ込ませる
- シカ肉(ミンチ)に塩・こしょうをふり、練る。粘りが出たら、①・パン粉・牛乳・ナツメグ・卵を入れ、まとまるまで混ぜ合わせる
- フライパンにサラダ油をひき、成形したハンバーグを中火で焼く。ふたをして火を入れる
- ハンバーグを取り出してフライパンの汚れをふき取り、Bの調味料を入れ沸かしてソースにして完成