

healthy beauty



G I B I E R r e c i p e

バリエーション

多様性

手軽さ

楽しさ

好奇心を刺激する

日田市ジビエ推進協議会

■スパイシージビエ串 3種■ 2～3人分



<材料>

- ・モモミンチ 200g
- ・白ねぎみじん 1/4
- ・鹿ロースブロック 200g
- ・猪ロースブロック 200g
- ・辛味噌ダレA
(別紙タコスライスのパージ)
- ・タンドリーのタレ
- ・塩コショウ、にんにくすりおろし

<作り方の手順>

■モモミンチの香味味噌ダレ焼き

- ①モモミンチに白ねぎみじん切りを加え混ぜる。軽く塩コショウする。粘りが出るまで混ぜる。
- ②①をフライパンで弱火で焼く(火が強いと硬くなるため)
- ③香味味噌ダレをのせて、更に魚焼きグリルかオーブンで弱火、または熱したオーブンで中に火が入るまで焼く。

■鹿肉のタンドリー焼き

- ①鹿肉は、一口サイズにカットして、軽く塩コショウしてタンドリーダレにつけておく。
- ②竹串にさしていく。
- ③熱したフライパンで弱火でじっくり火が通るまで焼く。

■猪肉のロースト

- ①猪肉のロースを俵ぐらゐの大きさに切る。
- ②塩コショウ(しっかりめ)と、にんにくのすりおろしをまぶす。
- ③熱したフライパンで十分に外側を焼く。
- ④保温ジャーにお湯をはり、お湯を保温温度(70-75度)に設定しておく。
- ⑤ジップロックに肉の塊を入れて、空気をしっかり抜き、お湯の中につける。
- ⑥浮いてくる場合は、お皿などで重石をする。15～30分で中心温度が70度ぐらゐの薄いピンク色になる。手で押すと跳ね返るぐらゐの弾力がベスト。
- ⑦半分にカットして竹串に刺す。好みで、柚子ごしょうや、マスタードなどをつけてもOK。

タンドリーダレ (前日から漬け込むと柔らか)

ヨーグルト 100g
にんにくすりおろし 大1
生姜すりおろし 大1
ケチャップ 大1
チリパウダー 小さじ1
カレー粉 小さじ1
ガラムマサラ 大さじ1
*好みのスパイス
塩小さじ 1/2

豚や牛に比べて
硬くなりやすいジビエに
ひと工夫

ヨーグルト、酒粕などの
発酵食品、炭酸飲料
キウイやパイナップル
はお肉を柔らかくします。

■和風タコスライス■ 3～4人分



使い勝手が良いミンチ
安心安全
そして美味しい

<材料>

- ・お米 2～3合 (お好みで)
- ・ターメリック 小さじ1
- ・塩コショウ 小さじ1
- ・バター 10g
- ・猪モモミンチ 300g
- ・別紙A 香味味噌ダレを大さじ 2
- ・赤玉ねぎ 1/4
- ・アボガド 1/2個
- ・トマト小 1個
- ・かぼちゃ 1/8個
- ・レタスや季節の葉物少々
- ・ドレッシング 大さじ 1
- ・オリーブオイル 大さじ1

ジビエに合う

■辛味味噌ダレ■

白ねぎみじん 1/4

味噌 大さじ2

きび砂糖 大さじ1

酒 大さじ2

みりん 大さじ3

豆板醤 大さじ 1

(辛いのが苦手な方はなくても良い)

全部あわせるだけ

<作り方の手順>

- ①お米をといで、ターメリック、塩コショウ、バターを入れて炊く。
- ②トマト、赤玉ねぎは1cm角に切り、軽く塩をして、15分置く。
- ③かぼちゃは、1cm角に切り、茹でる。
- ④②と③の水気をリードペーパーなどで軽く拭き、カットしたアボガドと合える。
- ⑤④にドレッシングを合える。
- ⑥フライパンにオリーブオイルをしき、猪のモモミンチを中火で焼く。
- ⑦その際、あまりひっくり返したり、混ぜたりせずにじっくり焼けるのを待つ。
- ⑧茶色に色づいたら裏返し、香味味噌ダレを加えて、炒める。
- ⑨ご飯をよそって、レタスをしき、出来上がった和風肉味噌をご飯にのせる。
- ⑩上に、野菜をのせて出来上がり。

■ 猪ときのこの山の幸ポロネーゼ ■ 2～3人分



<材料>

- ・トマトホール缶 1缶
- ・赤ワイン 1杯
- ・猪モモミンチ 200g
- ・玉ねぎみじん 1/2個
- ・人参やセロリがあれば、みじん 1/4ずつ
- ・にんにくみじん 2片
- ・唐辛子 1本
- ・きのこ類（エリンギ、舞茸、椎茸など）適宜
- ・パスタ 250g（2～3人前）
- ・オリーブオイル 適宜
- ・塩 3g（ソース用）
- ・ブイヨン（なければキューブや出汁で代用）100cc
- ・茹でる用の塩 大さじ1

旨みが濃いのに
脂身が少なく
カロリーも
控えめ

<作り方の手順>

- ①みじん切りのにんにくをオリーブオイル大さじ2で弱火で炒め、香りが出てきたら、唐辛子をいれる。
- ②①が薄い茶色に色づいてきたら、玉ねぎのみじん切りと香味野菜を加えじっくりと炒め、取り出す。
- ③猪のモモミンチを中火でオリーブオイル大さじ3で炒める。
茶色に色づくまで裏返したり、かき混ぜたりしないほうが美味しく仕上がる。
- ④③に火が入ったら、赤ワインを入れて、1/2量まで、3～5分ほど煮詰める。
- ⑤②の香味野菜とトマト缶を入れて、更に煮詰める。弱火で10分～
- ⑥パスタを1人頭80～100gほど、10%の塩を入れて沸騰したたっぷりのお湯で茹でる。
- ⑦パスタの袋に書いてある分の、1分早めにあげて、ソースに入れる。
- ⑧強火でソースとあえて、パスタがソースに絡むように、30秒～1分は合える。
- ⑨お好みでパルメザンチーズや、パセリをかけ熱いうちに頂く。

■鹿肉の赤ワイン煮込み■ 2～3人分



<材料>

- ・トマトホール缶 1缶
- ・赤ワイン 1本
- ・鹿ロースブロック 500 g
- ・玉ねぎみじん 1個
- ・人参 みじん 1/2本
- ・セロリみじん 1/2本
- ・にんにく 3片
- ・ブーケガルニ 1束
(ローリエ、パセリの茎など)
- ・豆類 あれば 煮たもの
- ・オリーブオイル 適宜

コラーゲンの多い
スネ肉なども長く煮込む
ことで柔らかくなります。

たんぱく質は
加熱すると水分が抜けて
硬くなります。
表面を焼いて
コトコト煮こむのがコツ。

<作り方の手順>

- ①玉ねぎやにんにく、セロリなどの香味野菜をみじん切りにして、オリーブオイル大さじ3でゆっくり炒める。
- ②肉を一口大に切り、小麦粉をはたき、軽く塩コショウをして焼き色をつけるように焼く。メイラード反応が出るように、香ばしい香りが出るよう外側だけを焼く。
- ③深い鍋に、①と②を入れ、赤ワイン、トマト缶とブーケガルニと一緒に鍋に入れる。
- ④一煮立ちしたら、赤ワインにアクが浮いてくるので小まめに取り。
- ⑤1時間半～2時間、弱火でアクを取りながら煮込む。途中、煮豆を足し、更に煮込む。
- ⑥途中、肉が見えてきたら水などを足して肉がはみ出ないようにする。
- ⑦全体のソースが2/3ぐらいになり、ソースから酸味がなくなったら完成。

*加熱しすぎると肉が硬くなるので、弱火でコトコトが美味しく仕上げるコツ。

■猪バラのグリル 香味醤油ダレとパクチーサラダ■



<材料>

- ・猪バラ肉薄切り 100g
- ・新玉ねぎ 1個
- ・パクチー 1/2束
- ・旬の野菜(写真は、ズッキーニ
アスパラ、パプリカ、赤玉ねぎ ポイル) 適量

<作り方の手順>

- ①新玉ねぎをスライスする。
パクチーは食べやすいサイズにカットする。
- ②①をざるで水でさらす。
- ③旬の野菜は適当なサイズに切って
歯ごたえが残るくらいに軽くポイルする。
- ④フライパンにオリーブオイルを軽くしき
猪バラを一枚ずつ焼く。焼きすぎないように焦げ目をつけて、片面をカリッと焼く。裏面はサッと。赤くなればOK。
- ⑤②に③のをせ、④を上からのせて、香味醤油ダレをまわしかけてどうぞ。

ジビエにぴったり
◆香味醤油ダレ◆

白ねぎみじん 1/4
おろし生姜 大さじ1
醤油 大さじ2
酢 大さじ1
酒 大さじ2
みりん 大さじ3
きび砂糖 大さじ1

蒸し鶏や、から揚げ
ステーキなどにも
合うソースです。

■上質のバラやロースはすき焼きで■ 2～3人分



<材料>

- ・猪バラ肉 薄切り 200 g
- ・猪ロース 薄切り 200 g
- ・醤油 100cc
- ・みりん 100cc
- ・きび砂糖 30 g
- ・水 100 c c
- ・豆腐 1丁
- ・白ねぎ 1本
- ・糸こんにゃく 1袋
- ・春菊 1袋
- ・お好みの野菜 えのき、玉ねぎ、白菜・
- ・卵 4個

あまり火を通しすぎず
最初にお肉だけを
召し上がってください。
脂っこくないコラーゲンたっぷりの
上質バラ肉やロースを味わい頂けます。

<作り方の手順>

- ①脂を鍋に入れる。
- ②お肉を熱したお鍋で焼く。
- ③醤油、砂糖、みりん、水を混ぜて入れる。
- ④残りのお野菜をお好みで入れていき、卵につけて食べる。

■猪肉のオードブル■



<材料>

- ・猪ロース薄切り 500g
- ・小麦粉 適量
- ・菜の花 適量
- ・葱ピュレ(葱、オリーブオイル、にんにくアンチョビをミキサーで) 適量
- ・プチトマト 適量
- ・ハーブ類 適量
- ・赤玉ねぎ スライス 適量
- ・エディブルフラワー(食べられる花) 適量
- ・かぶスライス 適量
- ・香草パン粉 適量
- ・塩こしょう 適量
- ・卵(パン粉用) 1個

*香草パン粉
パン粉(細め) 1袋
オリーブオイル 100cc
粉チーズ 大さじ2
ドライバジル 小さじ2
塩コショウ 小さじ1
*手でもみ合わせ混ぜる。

<作り方の手順>

- ①ロース肉のバットに塩コショウして少しづつ重ねて広げる。中に茹でた菜の花を入れて少し小麦粉をつなぎ用にはたいて、巻く。
- ②巻目を下にしてフライパンで焼く。
- ③冷めたらカットする。
- ④葱ピュレはミキサーにかけてソースに。
- ⑤塩コショウした猪ロース薄切り肉を3~4枚重ねる。
- ⑥軽く押さえて、小麦粉をはたき、溶いた卵をつけて、香草パン粉をつける。
- ⑦大目のオリーブオイルで熱したフライパンで焦げないように、焼く。
- ⑧カットして、プチトマトなどと串に刺す。
- ⑨綺麗に盛り付ける。

ジビエって
どう使えばいい?
食べたことない。
興味ある

薄切りスライス
ミンチなど
使いやすい
すぐ解凍できる

薄切り肉や
ミンチなら
すぐ使える
すぐ火が通る
味付けしやすい