



HITA
GIBIER
RECIPE





【猪と椎茸のパテ】 パテドカンパーニュ 4人分

猪 ミンチ（脂が多い部位のほうが美味しい） 350g
 豚挽き肉 150g
 玉ねぎ 1/2個
 椎茸 （かさが開いてないもの）10個
 オリーブオイル大さじ1
 にんにく 小1個 みじん
 塩 6g
 卵 1個
 胡椒 適宜
 赤ワイン あれば大さじ2 ブランデー あれば大さじ1
 ナッツなんでもOK（胡桃、アーモンド、松の実、ピスタチオなど）
 刻んで 大さじ1
 いんげん等 5本（湯でて刻んでいれる）

- ① 玉ねぎのみじん切り、にんにくのみじん切り、椎茸をスライスにしたものを炒めて荒熱をとる。
- ② 猪と豚のミンチと卵、赤ワイン、塩、ブランデーをねっとりするまでこねる。
- ③ ①を②に混ぜ合わせて、ナッツを加える。
- ④ テリーヌ型につめて、180度に余熱しておいたオーブンで40度焼く。
- ⑤ 冷まして、カットする。＊ソースは赤パプリカのローストとニンニク、アンチョビのピューレ



【猟師さんの好きな猪のスペアリブ 煮込み】 4人分

スペアリブ 1キロ

水 1L

にんにくみじん 大さじ1

生姜みじん 大さじ1

唐辛子 1本

きび砂糖 大さじ2

味噌 山盛り大さじ2

酢 大さじ1

塩コショウ 適宜

オリーブオイル 大さじ2×2回

岩塩 粒マスタード あれば

- ① オリーブオイルを入れて熱したフライパンで、塩胡椒をした、スペアリブを強火で外側を焼く。
- ② 圧力鍋に、生姜とニンニクのみじんをオリーブオイルで弱火で煮出す。水を注ぎ
- ① のスペアリブを入れていく。沸騰させたらアクをひく。
- ③ 砂糖と味噌を入れて、圧力をかけて10～15分中火でかける。
- ④ 圧力鍋のビンが落ちたら、取り出し。岩塩とマスタードをつけて食べる。

* 軽く外側のみを炙っても、美味しく頂ける。



【猪の出汁で作る ポタージュ】 4人分

①料理さんが好きなスペアリブの煮込みの 残りスープ

②お好みの野菜、スープにひたるぐらい

②を細かくスライスして、①で柔らかくなるまで煮込む

荒熱をとって、ミキサーにかける。塩で味を調えて出来上がり。



【猪のロースト】野草ソルト 4人分

猪 ロース 400～500g

オリーブオイル大さじ1

にんにく 小1個 ハーフカット

野草塩 6g (ハーブガーリックソルトでも代用可)

胡椒 適宜

- ① 猪のロース塊を常温に出しておく。
- ② にんにくを半分に切り、肉にすり込む（残りは焼くときにフライパンに入れる）
- ③ 野草塩、胡椒を刷り込む。
- ④ 外側を色よく焼く。
- ⑤ 180度に熱したオーブンで20分。150度にして10分。温度計を刺して65～70度になったらOK
- ⑥ （別の焼き方）⑤の代わりにジップロックに入れて、炊飯器にお湯を張り、30分～1時間重石をおいて入れておくと同じような焼き具合になる。ただし、浮いてこないように注意。
- ⑦ 一度冷蔵庫で冷ますと切りやすい。＊写真は肉の出汁汁をつめて、塩コショウしたソース。
＊ 野草ソルトやハーブソルトが肉との相性が良くオススメだが、ない場合は岩塩だけでOK

ヘルシーでたんぱく質、コラーゲン、鉄分がとれる塊肉。パーティーにもオススメ。

【野草やハーブソルトの作り方】

- ① 野草やハーブを乾燥させる。
- ② お好きな配合でブレンドし、ブレンダーなどで粉碎して天日塩または岩塩と混ぜるだけ。

〈参考〉野草ソルト 野草の効能一覧

どくだみ 生の葉 外用 白癬菌、ブドウ球菌、湿疹、あせも、虫刺され

乾燥内服 動脈硬化、高血圧予防、利尿。十薬と言われ、珍重されてきた。

よもぎ 内服 黄疸、肝炎 外用 皮膚疾患、食用 造血、浄血、貧血予防

桑の葉 内服 血糖値を抑制、コレステロール値を下げ、動脈硬化を予防。

すぎな 内服 糖尿病、肝臓病、腎臓病、膀胱炎 外用 腰痛、関節痛、神経痛。

〈参考〉ハーブソルト ハーブの効能一覧

タイム 抗菌作用に優れ、肉との相性が抜群。呼吸器系などにも良い作用がある。

ローズマリー 若返りに良いとされ、抗酸化作用が強い。代謝、活力、血行促進にも良い。臭みを消す。

オレガノ 胃腸の働きを良くする。消化を促し、食べすぎにも良い。癖がなく何にでも合うハーブ。



【猪のキーマカレー丼】 4人分



猪モモ肉ミンチ 300g

オリーブオイル大さじ1

にんにくみじん 大1個

生姜みじん 小1

玉ねぎ 1/2 みじんきり

しめじ 半パック

じゃがいも 角切り 2個

カレー粉(S&B) 大さじ1

garam masala 小さじ1/2

小口葱 少々

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、角切りにしたジャガイモを炒める。
- ② 玉ねぎ、にんにく、生姜、猪のももミンチ、しめじの順番で加えていく。塩、胡椒で味を調える。
- ③ 猪のミンチに火が完全に通ったら、カレー粉と garam masala を加えて出来上がり。
- ④ ご飯をよそって、上に乗せて出来上がり。葱をトッピング。



『レンコンバーグ』 約4人前

ジビエ(猪肉) 400g

レンコン 小2本

インゲンや、人参などの野菜 適量 3mm角に切って茹でる

米粉(片栗粉) 50~100g

卵 1個

塩コショウ 適宜

タレ 醤油麹(なければ醤油でOK)、生姜すりおろし、みりん=1:1:1

- ① レンコンは皮はむいて、フードプロセッサーでつぶす(ない場合は、細かく切ってすり鉢でペースト状にする)
- ② ジビエと、野菜と、全ての材料を混ぜ合わせる。
- ③ ハンバーグと同じ要領で丸める。
- ④ 弱火でフライパンで焼く。
- ⑤ タレにからめる。
- ⑥ お好みの野菜と、スープ、ご飯、レンコンバーグでワンプレートに。



ジビエに合うソースを使って

『北京ダック風 ジビエ味噌ソース巻』 2 種

＊猪には味噌が合う

A. 味噌パクチー甘辛タレ(パクチーは葱や紫蘇などでも代用可)

B. 甘味噌(八丁味噌を使った甘辛いタレ)

A. 味噌パクチー甘辛タレ ＊合わせて弱火で加熱

味噌 60g

きび砂糖 10g

料理酒 20cc

みりん 30cc

生姜すりおろし 15g

チリパウダー(又は一味唐辛子)2g

B.甘味噌 ＊混ぜるだけ

八町味噌 100 g

みりん 30cc

きび砂糖 30g

醤油 20cc

＊ヘルシーなチャーシューの薄切りを参照

＊おにぎりのページの肉味噌の作り方参照

C.北京ダック風皮 4～6 枚

混ぜあわせて、フライパンでクレープのように弱火で焼く。

薄力粉 100g

片栗粉 30g

塩 ひとつまみ

ごま油 大1

水 200cc

① Cの皮を焼いて、お好みの野菜とAの肉味噌をまく。

② Bを生地に塗ってチャーシューとお好みの野菜を皮で包んで食べる。



『肉味噌おにぎり』

A.味噌パクチー甘辛タレ *合わせて弱火で加熱

味噌 60g

きび砂糖 10g

料理酒 20cc

みりん 30cc

生姜すりおろし 15g

チリパウダー(又は一味唐辛子)2g

『肉味噌おにぎり』

A の味噌パクチー甘辛タレと、猪のあらびきミンチ *A の調味料を合わせて、弱火で加熱。

① 猪のあらびきミンチ 100g くらいに、味噌パクチー甘辛タレ大さじ 1 ぐら
を合わせて炒める。

③ 塩をつけておにぎりをむすんで、中に②を入れる。



『ジャージャー麺風 冷麺』

*猪のあらびきミンチ麻婆豆腐 応用編

麻婆豆腐の調味液とあらびきミンチに、揚げた茄子を加えたもの。

好みの野菜やサラダをのせて。

*写真は白髪葱、サラダ、塩麹につけた角切りトマト

2分以上ボイルしたカップリーニを流水で冷やし、オリーブオイルを数滴。
全部のせて出来上がり。

*パクチー酢ドレッシング(*チャーシューのサラダのページ参照)をサラダの上にかけても合う。



『猪のあらびきミンチの麻婆豆腐』 2～3人分

木綿豆腐 1丁 重石をして水切りをしておく。サイコロにカットする。

猪のあらびきミンチ 200g

A. マーボー調味液

にんにく 10g みじん切り

生姜 10g すりおろし

白葱 20cm みじん切り

豆板醤 10g 甘味噌 30g (北京ダック風ジビエ巻きのページ参照) テンメンジャンでも OK

料理酒 30cc

醤油 20cc

みりん 20cc

B. 片栗粉 大さじ1 水 200cc

- ① フライパンに、あらびきミンチを炒める。
- ② A の調味液を、全部入れて炒める。
- ③ B.を加えて、最後に豆腐を加えてとろみがつくまで、一煮立ちして完成。



『猪モモ肉のヘルシーチャーシュー』

- ① 塊肉を A のペーストに漬け込んで解凍する。
- ② 解凍できたら、そのまま浸るほどのお湯に B を足して圧力鍋でボイルする。
 A. 酒粕 50g 味噌 50g 醤油 30cc みりん 35cc
 B. 玉葱 1/2 個スライス 生姜 5 片 お湯つかるぐらい→ 煮汁はスープベースに使える。
- ③ 冷めたら薄切りにして、チャーシューにする。
- ④ サラダにのせたり、薄切りでおつまみにしても OK。

<ジビエのサラダに合うパクチードレッシング>

パクチー大 1

生姜 15g

醤油 20cc

酢 15cc

料理酒 20cc

みりん 30cc

きび砂糖 10g

* お好みでオリーブオイルや、ゴマ油と割ってドレッシングに。

<チャーシューに合う味噌ソース> 北京ダック風ジビエ巻きのページ参照