

鹿肉の ロース

赤ワイン煮込み

POINT
寒い夜にコトコト
ストーブの上で煮
込んで。香味野
菜と赤ワインの香
りがGOOD。

難易度 ★★★

POINT
飲み残った赤ワイ
ンでOK! トマト缶
とイノシシモモミ
ンチで煮込んで。

難易度 ★★

猪ときのこの山の幸

ボロネーゼ モモミンチ

和風タコスライス モモミンチ

POINT
ターメリックライスはバターや塩胡椒を入れて炊くと彩り綺麗に

POINT
ジビエにぴったり! 【香味味噌だれ】④

難易度 ★

白ネギみじん切り 1/4 本
おろし生姜 大 1
味噌 大 2
きび砂糖 大 1
酒 大 2
味りん 大 3
※ピリ辛にする時は、
豆板醤 大 1

モモミンチを、香味味噌ダレ④で炒めてびり辛肉味噌に。ご飯がいける肉味噌は常備おかずにして、パスタや卵焼きにも。上には季節の野菜を。ドレッシングでどうぞ。

猪肉のオードブル ロース

POINT
苦い野菜やクセのある野菜、香味野菜やソースとの相性抜群

POINT
菜の花を巻いて焼いたり、ミルフィーユカツレツにしたりして、お弁当やオードブルに。ソースはもちろん香味味噌・醤油ダレ④⑥小分けして急速冷凍されたお肉は、急な来客にも使う分だけを使いやすい。

難易度 ★★

鹿のロースト ロース

POINT
シンプルで味わい深い鹿のローストには柑橘系をアクセントにして

難易度 ★★★

POINT
ロースもバラもさっぱり食べられます。煮込み過ぎないように注意。

上質のバラや、ロースは

すき焼きで ロースバラ

難易度 ★

健康に美容に!そして美味しい!
普通のお肉と同じように使って料理のバリエーションを増やしませんか?

1 food safety 安全に

天然のお肉は十分な加熱が必要です。肉の中心温度が70℃で1分、75℃で5秒以上が確保される調理方法で! (63℃で30分と同等)

2 how to be delicious 美味しく

ただし必要以上に加熱するとお肉が固くなってしまいます。美味しく食べるには、肉の中心部が赤色からピンクに変化しているのがポイント。

「火が通っているけれど、柔らかくて美味しい」状態をつかもう!

中心部温度は、75度が最適。肉の中心部に金串を2〜3秒さして、下唇に当て、ピリッと熱い感覚ぐらいが75度の感覚です。

スパイシージビエ串三種 モモミンチ ロース

POINT
弱火でじっくり焼けば、ジューシーな柔らか串の完成

難易度 ★★

香辛料と合うジビエは、タンドリーやチリが効いたケイジャンスパイス、香味味噌ダレ④で。タンパク質やコラーゲンが豊富なジビエ肉は、硬くなりやすいので、ゆっくり火を入れて。ヨーグルトや酒粕を使ってお肉を柔らかくするのもオススメ。

猪バラのグリル

POINT
お肉は加熱しすぎると固くなるので要注意!

POINT
超薄切りのイノシシバラ肉をさっと焼いて、サラダに。香味醤油ダレ⑥と、パクチーのクセがジューシーなバラ肉とぴったり。ジビエ肉は安全の為、十分な加熱が必要。そこでこの2mmの超薄切り肉で簡単に美味しく。

POINT
辛味ダレとパクチーサラダ バラ

POINT
ジビエにぴったり! 【香味醤油だれ】⑥

白ネギみじん切り 1/4 本
おろし生姜 大 1
醤油 大 2
酢 大 1
酒 大 2
味りん 大 3
きび砂糖 大 1

調理例

ロースは肉の美味しさが一番味わえて、使いやすいです。肉タタキで叩けば、より柔らかくなります。

例：焼き肉／カツレツ／すき焼き
生姜焼き

バラは薄切り肉を使い、焼き過ぎないのがコツ。白身の脂は上質なコラーゲンの証。

例：すき焼き／グリル／ベーコン
角煮

ミンチは肉の臭みが無く、どんな調味料にも合います。他のお肉と置き換えて料理してみてください。

例：肉味噌／マーボー豆腐／
ミートソース