



HITA GIBIER RECIPE 2018



中華風 塩麩で作る 体が温まる 猪鍋



① 猪ミンチボール
猪ミンチ 300g 部位はどこでも
味噌 大さじ山盛り1
卵 1個
片栗粉 大さじ1
日本酒 大さじ2
先に作って少し置いておく。

② 出汁 水1L
昆布 10cm 乾燥椎茸 小2個
水に入れておく
水から煮出す 沸騰直前止める

③ 体を温める調味料
*中華風塩麩 100g 酒粕 大さじ 1
本葛 10g 水100ccでとく
(熱いと固まるのでスープで少しずつのばす)

④野菜 硬いものから先にいれる
大根 1cm幅
白菜 1/4 人参 1/4 椎茸 2個
舞茸1/2p ほうれん草 1/2
ごぼう1/4 スライス

⑤ ②の出汁が沸騰したら、昆布と椎茸を取り出し。
④の固い順番から野菜を入れて ①のミンチを丸めていれる。
アクを引く。
⑥ ④の柔らかい野菜を入れていく。
⑦ お好みで、カボスや、バター20gをつけ加えても美味しい。

*~中華風塩麩の作り方~

麩 300g 塩 100g
生姜 にんにくみじん切り 15gずつ
水 300cc 炊飯ジャーの保温で2~3時間

旨味たっぷり、塩がわりにスープ、炒飯、肉の味付けなど
多様な料理に使える

1ポイント*体を温める調味料 酒粕 本葛。塩麩は、免疫力を高め腸内環境を良くします。



- ①Aを弱火で香りが出るまで炒める。
- ②①にBを加え、よく混ぜる。
- ③Cの水を加えて沸騰させる。
- ④豆乳を加えたら、あまり沸騰させず一煮立ちして火を消す。
- ⑤別のフライパンで猪ミンチを炒め、もやしを加えて炒め塩コショウで味を調える。
- ⑥鍋にお湯を沸かし、ラーメンの麺と小松菜はさっと茹でてトッピング用にカットしておく。
- ⑦どんぶりにスープをいれ、お湯をよく切ったラーメンを入れ、⑤の具材と、小松菜を添える。

ジビエで 美肌坦々麺

(4人前)

- A. 生姜40g みじん切り
にんにく40g みじん切り
しらねぎ 1/2本 みじん切り
ごま油 50g 唐辛子1/2本
- B. 味噌 50g
醤油 60cc
みりん 50cc
ごま 大さじ4
胡麻ペースト 100g
豆板醤 40g
- *あってもなくてもいいが
美肌効果がある 酒粕(ゆる粕) 50cc
- C. 水800cc (鶏がら出汁なら本格的に)
豆乳400cc
- D. 猪ミンチ 300g
もやし1袋 小松菜適宜
ラーメンの麺 3~4人前

*猪や鹿などのジビエ肉はタンパク質や鉄分が豊富。また脂質には、多くのコラーゲンが。豆乳のイソフラボンと、酒粕の食物繊維や体温を上げる効果で更に美容、美肌効果が。



猪と茸の猟師風パスタ 小松菜グリーンソース

パスタ 280g 4人前

猪ミンチ 150g

舞茸 1房

小松菜（ほうれん草でもOK） 1/2束

にんにく 4片

唐辛子 1/2本

塩麴 大さじ2

出汁 50cc

オリーブオイル 大さじ4~5杯

ピーナツクラッシュ 大さじ2

パスタ茹で用 塩適宜

①パスタ用のお湯を2L沸かす。

20g塩を入れる。

②にんにくをみじん切りにする。

舞茸はほぐし。小松菜はざく切りにする。

③出汁で小松菜を、ペースト状にする（ロボクーブやミキサー）

④フライパンにオリーブオイルをしき、猪のミンチを炒める。

火が通ったら、舞茸を入れる。

⑤④ににんにくのみじん切りを入れて弱火に、香りが出てきたら唐辛子と塩麴を加える。

⑥⑤にパスタの茹で汁を加える。

⑦パスタを茹でたら、⑥に加えて強火であえる。ピーナツクラッシュを加える。

最後に火を弱火にして、小松菜のピューレを和え、塩胡椒で味を調える。



鹿とポワロの煮込み

*下仁田ネギや、白葱で
代用できます。

鹿肉 200g

ポワロ 1本

(ネギなら1本)

芽キャベツ 10個

(キャベツなら1/4)

にんにく生姜塩麴 大きじ3

(普通の塩麴でも良い)

スープ 500cc

米油 適量

- ①鹿肉を食べやすい大きさにカットして、塩麴につけこむ。
前の晩から漬け込むと柔らかくなりやすい。
(スープの味付けになるので余った分も後で使う)
- ②ポワロは、3cmカットしておく。
- ③芽キャベツは、芯のところに包丁で十字に
柔らかくしやすいように切れ目を入れる。
- ④鍋に油をしき、ネギは焦がす。
鹿肉を入れ、焦がさないように入れる。
塩麴も、まんべんなく入れる。スープを入れて。
沸騰したらアクをひく。
- ⑤完全に火が入ったら、芽キャベツを足す。
- ⑥弱火でコトコト1時間煮込む。

①塩麴 米麴 300g

天日塩 100g 水 300cc

米麴は生の分量です

(乾燥の場合は水を1.5倍)

全部を入れ、毎日朝夕かき混ぜる

酸素がないと呼吸できないので

空気層を作る。1週間~10日

旨味と香りが出てとろっとしたら

出来上がり。

*応用編 にんにく、生姜塩麴
みじん切りを20gずつ最初に入れて
作る。スープなどが簡単に出来る。

栄養価も高く、毎回みじん切りしなくて便利。



ジビエの野草塩釜焼き

400gずつ 猪ロース 鹿モモ
野草塩800g 卵白2 野草大2

*天日塩だけでも可能。

①肉を軽く外側焼く。

②肉の下に1~2cm 野草塩を敷き、肉を置いて周りをしっかり包む。

*薄いと割れやすくなる。

③220度 20分 180度 25分 オープンで寝かせ 40~50分



ジビエのレッドカレー

(6~8人前)

200g 猪ミンチ (鹿肉角切りでもOK)

茄子 2本 *皮をむく

人参 1本

玉ねぎ 1個

しめじ 1袋

パプリカ 1個

レッドカレーペースト 100g

ココナッツミルク 2缶

きび砂糖 大さじ2

ナンプラー 大さじ4

水 600cc

- ①野菜を一口大に切りじっくり炒める。
- ②肉を加えて炒める。
- ③ココナッツミルクを1/2缶、きび砂糖を加えてゆっくり炒める。
- ④残りの材料を全部加え、とろみが出るくらいに軽く煮込む。
- ⑤スパイスを入れたバターライスにかけて出来上がり。

*あれば、ローリエ、コブミカンの葉
レモングラスなどハーブを加えても本格的になって良い。