

スポーツを食でサポート!

# みやざきジビエ アスリートフード



miyazaki  
**GIBIER**  
みやざきジビエ



# 鹿肉のステーキ



鹿肉は、あまり熱を加えると固くなりますので、塊のまま湯煎して中まで火を通し切り分けます。

材料 (1人分)	
鹿ロース肉 100 g	脱脂粉乳 15 g
油 …… 2 g	ゆでブロッコリー 40 g
塩 …… 0.5 g	ゆでにんじん 20 g
こしょう …… 0.5 g	レモン …… 20 g
【付合せ】	バター …… 15 g
乾燥マッシュポテト …… 10 g	焼肉のたれ 20 g

栄養成分	
エネルギー	452 Kcal
タンパク質	34.2 g
脂質	20.9 g
炭水化物	30.3 g
カルシウム	213 mg
鉄	4.9 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.4 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.73 mg
葉酸	111 μg
ビタミンC	72 mg
食物繊維	4.2 g
食塩相当量	2.8 g

## 鹿かつベーコン巻き



栄養成分	
エネルギー	386 Kcal
タンパク質	19.4 g
脂質	19.9 g
炭水化物	29.9 g
カルシウム	27 mg
鉄	2.8 mg
ビタミンD	0.3 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.26 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.25 mg
葉酸	19 μg
ビタミンC	10 mg
食物繊維	1.7 g
食塩相当量	2.2 g

材料 (1人分)	
鹿外もも肉 50 g	【ソース】
ベーコン …… 20 g	トマトケチャップ
薄力粉 …… 10 g	…………… 27 g
卵 …… 10 g	ウスターソース
パン粉 …… 20 g	…………… 6 g
塩 …… 0.1 g	カレー粉 0.3 g
こしょう …… 0.01 g	
揚げ油 …… 7 g	

おつまみや子供のおやつにも最適です。トマトソースの代わりにレモンやへべすの果汁をかけてもおいしいですよ！

## コロッケ 鹿



栄養成分	
エネルギー	604 Kcal
タンパク質	19.9 g
脂質	23.1 g
炭水化物	70.8 g
カルシウム	30 mg
鉄	2.9 mg
ビタミンD	0.2 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.25 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.26 mg
葉酸	44 μg
ビタミンC	31 mg
食物繊維	2.7 g
食塩相当量	3.2 g

材料 (1人分)	
鹿ミンチ肉 50 g	濃口醤油 18 g
料理酒 …… 10 g	じゃがいも 80 g
玉ねぎ …… 30 g	揚げ油 …… 15 g
油 …… 3 g	【衣】
砂糖 …… 12.5 g	薄力粉 …… 25 g
みりん …… 18 g	卵 …… 10 g
料理酒 …… 15 g	パン粉 …… 15 g

誰でも好きなコロッケを鹿肉のミンチで作りました。肉と玉ねぎにしっかり味がついているのでソースなしで食べられます。

## 卵とじ丼 鹿



栄養成分	
エネルギー	793 Kcal
タンパク質	41.7 g
脂質	27.2 g
炭水化物	88.3 g
カルシウム	79 mg
鉄	5.7 mg
ビタミンD	1.9 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.33 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.76 mg
葉酸	73 μg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	2.3 g
食塩相当量	1.5 g

材料 (1人分)	
鹿うちもも肉 90 g	玉ねぎ …… 25 g
塩 …… 0.1 g	めんつゆ 20 g
こしょう …… 0.01 g	水 …… 40 g
【衣】	卵 …… 75 g
薄力粉 …… 20 g	三つ葉 …… 2 g
卵 …… 25 g	ごはん …… 150 g
パン粉 …… 20 g	
揚げ油 …… 10 g	

鹿肉は細く薄切りにして使しましょう。中まで早く火を通すので柔らかく仕上げる事が出来ます。

## 鹿肉とやさいのスープ



栄養成分	
エネルギー	90 Kcal
タンパク質	9.8 g
脂質	2.2 g
炭水化物	5.3 g
カルシウム	21 mg
鉄	1.7 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.09 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.16 mg
葉酸	16 μg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	0.8 g
食塩相当量	2.3 g

材料 (1人分)	
鹿内もも肉 40 g	コンソメ …… 2 g
ネギ …… 2 g	うす口醤油 3 g
濃口醤油 …… 3 g	塩 …… 0.5 g
料理酒 …… 3 g	にんじん 10 g
片栗粉 …… 2 g	玉ねぎ …… 10 g
料理酒 …… 3 g	パセリ …… 3 g

鹿肉だけでなく、骨も加えて、とったスープです。スープをとるときは、生姜やねぎ、香味野菜など好みに加えてください。

# 煮込みハンバーグ

豚バラミンチを加えて柔らかく仕上げました。  
鹿ミンチは鉄が多く豚肉はビタミン群B<sub>1</sub>、  
B<sub>2</sub>が多いのでアスリート向きの料理です。

## 材 料 (1人分)

鹿ミンチ肉 50 g	カレー粉 0.02 g
豚バラミンチ 20 g	【ソース】
塩 …… 1 g	デミグラスソース 15 g
玉ねぎ …… 30 g	水 …… 5 g
バター …… 8 g	【付合せ】
卵 …… 13 g	りんご …… 30 g
牛乳 …… 20 g	さつまいも 60 g
パン粉 …… 10 g	バター …… 10 g
ナツメグ 0.05 g	

## 栄養成分

エネルギー	484 Kcal
タンパク質	20 g
脂質	27.5 g
炭水化物	37.9 g
カルシウム	72 mg
鉄	2.6 mg
ビタミンD	0.5 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.33 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.32 mg
葉酸	55 μg
ビタミンC	23 mg
食物繊維	3 g
食塩相当量	1.8 g



# サモサ



## 材 料 (1人分)

鹿ミンチ肉 60 g	薄力粉 …… 4 g
玉ねぎ …… 25 g	水 …… 2 g
豆板醤 …… 1 g	揚げ油 …… 10 g
カレー粉 …… 1 g	★トマトケチャップ …… 10 g
塩 …… 0.1 g	★粒入りマスタード …… 10 g
生姜 …… 4 g	
春巻きの皮 2枚 30g	

## 栄養成分

エネルギー	332 Kcal
タンパク質	18.2 g
脂質	15.3 g
炭水化物	27.7 g
カルシウム	33 mg
鉄	2.9 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.21 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.21 mg
葉酸	15 μg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	1.9 g
食塩相当量	1.1 g

若い人に好まれるサモサを鹿ミンチで作ってみました。春巻きの皮を使用しましたが、小麦粉で皮を作ってもおいしくできます。

# 鹿肉と豆腐のみそ炒め



## 材 料 (1人分)

木綿豆腐 100 g	濃口醤油 …… 7 g
鹿肉ミンチ 50 g	料理酒 …… 4 g
おろししょうが 10 g	ごま油 …… 4 g
ネギ …… 5 g	テンメンジャン 1 g
油 …… 2 g	豆板醤 …… 1 g
みそ …… 2 g	

## 栄養成分

エネルギー	224 Kcal
タンパク質	18.9 g
脂質	13.1 g
炭水化物	5.1 g
カルシウム	98 mg
鉄	2.9 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.17 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.21 mg
葉酸	22 μg
ビタミンC	15 mg
食物繊維	0.7 g
食塩相当量	1.8 g

大豆たんぱくと鹿肉のたんぱくがはいた炒め物です。好みで豆板醤などを増やしてください。

# 鹿肉混ぜご飯



## 材 料 (1人分)

しめじ …… 30 g	油 …… 1.5 g
油揚げ …… 5 g	うす口醤油 7 g
にんじん …… 20 g	料理酒 …… 7 g
ごぼう …… 10 g	水 …… 60 g
鹿ロース肉 30 g	ごはん …… 150 g

## 栄養成分

エネルギー	350 Kcal
タンパク質	12.8 g
脂質	4.5 g
炭水化物	61.4 g
カルシウム	25 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンD	0.2 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.16 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.18 mg
葉酸	28 μg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	2.7 g
食塩相当量	1.1 g

材料をしっかり炒め味付けをして出来上がったごはん混ぜ込みます。炊き込みご飯にするときはだし汁をとって炒めた材料を加えて炊きます。

# ボルシチ



## 材 料 (1人分)

玉ねぎ …… 20 g	にんにく …… 1 g
ピーズ …… 30 g	トマトケチャップ 4 g
トマト …… 15 g	トマトピューレ 4 g
にんじん …… 15 g	油 …… 3.5 g
キャベツ …… 15 g	洋風スープ 150 g
鹿ロース肉 40 g	塩 …… 0.05 g
ベーコン …… 10 g	こしょう 0.01 g

## 栄養成分

エネルギー	180 Kcal
タンパク質	13.6 g
脂質	9.5 g
炭水化物	10.2 g
カルシウム	33 mg
鉄	1.7 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.21 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.23 mg
葉酸	63 μg
ビタミンC	16 mg
食物繊維	2.3 g
食塩相当量	1.1 g

ボルシチは、ロシア地方の煮込み料理です。野菜にピーズを加え更に鉄分をアップさせました。

## 鹿肉とニンニクの芽のオイスター炒め



栄養成分	
エネルギー	223 Kcal
タンパク質	15.5 g
脂質	11.1 g
炭水化物	13.6 g
カルシウム	29 mg
鉄	2.6 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.2 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.28 mg
葉酸	78 μg
ビタミンC	60 mg
食物繊維	2.2 g
食塩相当量	1.4 g

### 材料 (1人分)

鹿内もも肉	60 g	片栗粉	2 g
茎にんにく	50 g	オイスターソース	
赤ピーマン	20 g		5 g
油	7 g	濃口醤油	3 g
濃口醤油	2 g	料理酒	4 g
料理酒	3 g	砂糖	3 g

オイスターソースで炒めた彩のよい栄養バランスのとれた一品です。鹿肉は、少し細目に切りましょう。

## 辛みそ炒め 鹿



栄養成分	
エネルギー	260 Kcal
タンパク質	18.3 g
脂質	14.3 g
炭水化物	14.5 g
カルシウム	66 mg
鉄	3.4 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.2 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.3 mg
葉酸	100 μg
ビタミンC	33 mg
食物繊維	4.3 g
食塩相当量	3.5 g

### 材料 (1人分)

鹿内もも肉	60 g	麦みそ	20 g
濃口醤油	9 g	にんにく	4 g
料理酒	1 g	生姜	4 g
キャベツ	60 g	赤唐辛子	1 g
もやし	30 g	山椒粉	0.3 g
ニラ	25 g	ごま油	10 g

麦みそを使い、香とコクをだしました。ごはんが進むおかずレシピです。

## 鹿肉としめじのしょう油炒め



栄養成分	
エネルギー	350 Kcal
タンパク質	24.9 g
脂質	20.2 g
炭水化物	14.2 g
カルシウム	18 mg
鉄	5 mg
ビタミンD	0.2 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.26 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.4 mg
葉酸	17 μg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	1.3 g
食塩相当量	2.5 g

### 材料 (1人分)

鹿内もも肉	100 g	砂糖	2 g
生姜	10 g	濃口醤油	8 g
ぶなしめじ	30 g	みりん	3 g
青ピーマン	7 g	塩	1.2 g
油	13 g	ごま油	1 g
料理酒	6 g		

チンジャオロウスを鹿肉でつくりました。しっかりした味付けです。鉄分の多い炒め物です。

## ミートソーススパゲッティ 鹿



栄養成分	
エネルギー	462 Kcal
タンパク質	28 g
脂質	13 g
炭水化物	54.4 g
カルシウム	73 mg
鉄	3.9 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.47 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.35 mg
葉酸	72 μg
ビタミンC	41 mg
食物繊維	4.3 g
食塩相当量	3.3 g

### 材料 (1人分)

鹿ミンチ肉	60 g	むき枝豆	10 g
豚ミンチ肉	20 g	赤ピーマン	10 g
玉ねぎ	15 g	塩	1 g
塩	1 g	こしょう	0.3 g
こしょう	0.05 g	オリーブ油	3 g
トマトホール缶	100 g	乾スパゲッティ	60 g
にんにく	1 g	パルメザンチーズ	
青ピーマン	10 g		2.5 g

ミートソースが出来上がったらスパゲッティの上からかけても良いし、また混ぜてしまってもおいしいです。

## サンドイッチ 鹿



栄養成分	
エネルギー	514 Kcal
タンパク質	25 g
脂質	27.6 g
炭水化物	39.9 g
カルシウム	43 mg
鉄	3.5 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.27 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.3 mg
葉酸	49 μg
ビタミンC	13 mg
食物繊維	2.7 g
食塩相当量	1.9 g

### 材料 (1人分)

鹿ロース肉	80 g	パセリ	1 g
オリーブ油	8 g	【ソース】	
塩	0.1 g	トマト	35 g
黒コショウ	0.05 g	りんご	30 g
食パン	60 g	玉ねぎ	12 g
有塩バター	3 g	レモン果汁	6 g
マヨネーズ	12 g	チリペッパー	1 g
マスタード	12 g	塩	0.1 g
レタス	15 g	トマトケチャップ	3 g

鹿肉は、鉄分が多いので、吸収に欠かせないビタミンCを含むりんごのソースを組み合わせました。

## 鹿肉のペースト



栄養成分	
エネルギー	632 Kcal
タンパク質	31.3 g
脂質	45.2 g
炭水化物	22.2 g
カルシウム	268 mg
鉄	3.8 mg
ビタミンD	1 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.33 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.68 mg
葉酸	29 μg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	1.4 g
食塩相当量	3.6 g

### 材料 (1人分)

牛乳	200 g	バター	12 g
生クリーム	50 g	食塩	3 g
鹿ミンチ肉	100 g	こしょう	0.05 g
玉ねぎ	50 g	セージ粉	0.05 g
にんにく	10 g	はちみつ	5 g

1人分だと作りにくいので4人分ぐらいを作り出来上がった後良く冷やして保存しましょう。

# いのしし肉の角煮



豚肉はビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>の多い食品ですが、猪肉は、更に、多いといわれています。また、カルシウムや鉄の多い小松菜を付け合わせにしてみました。

材 料 (1人分)	
猪ばら肉	150 g
黒酢	15 g
紹興酒	15 g
濃口醤油	18 g
生姜	1.5 g
黒砂糖	8 g
【付合せ】	
ゆで小松菜	50 g

栄養成分	
エネルギー	477 Kcal
タンパク質	30.9 g
脂質	29.8 g
炭水化物	13.3 g
カルシウム	120 mg
鉄	5.9 mg
ビタミンD	0.6 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.41 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.54 mg
葉酸	64 μg
ビタミンC	22 mg
食物繊維	0.9 g
食塩相当量	2.7 g

# 肉巻き卵 いのしし



猪肉は、炭酸水につけてから料理すると柔らかくなります。卵と組み合わせてたんぱく質をプラスしました。

材 料 (1人分)			
猪外もも肉	17 g	砂糖	2.5 g
炭酸水	30 g	うす口醤油	2 g
メープルシロップ	2.5 g	みりん	2.5 g
		油	2 g
濃口醤油	2.5 g	【しそソース】	
じゃが芋	6 g	シソの葉	2.5 g
米みそ	3 g	うす口醤油	1.3 g
【卵焼用】		えごま油	3 g
卵	40 g	水	20 g



栄養成分	
エネルギー	201 Kcal
タンパク質	8.9 g
脂質	12.6 g
炭水化物	11.7 g
カルシウム	32 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンD	0.8 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.07 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.23 mg
葉酸	24 μg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	0.4 g
食塩相当量	1.3 g

# いのしし肉の揚げもの



栄養成分	
エネルギー	371 Kcal
タンパク質	14.4 g
脂質	28.6 g
炭水化物	11.1 g
カルシウム	29 mg
鉄	2.1 mg
ビタミンD	1.1 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.18 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.27 mg
葉酸	32 μg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	1.9 g
食塩相当量	1.8 g

材 料 (1人分)			
猪肩ロース肉	60 g	★めんつゆ	10 g
まいたけ	12 g	★ウスターソース	
塩	0.5 g		10 g
こしょう	0.02 g	【付合せ】	
卵	15 g	素揚げごぼう	15 g
薄力粉	5 g	三つ葉	15 g
揚げ油	15 g		

油で揚げるのでエネルギーは高くなりますが、牛蒡やまいたけと組み合わせて繊維を多くしてバランスをとみましょう。

# いのしし肉の水餃子



栄養成分	
エネルギー	448 Kcal
タンパク質	21.4 g
脂質	18.8 g
炭水化物	43.8 g
カルシウム	24 mg
鉄	2.6 mg
ビタミンD	0.3 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.26 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.26 mg
葉酸	27 μg
ビタミンC	9 mg
食物繊維	2.3 g
食塩相当量	1.9 g

材 料 (1人分)			
猪肉ミンチ	75 g	濃口醤油	2 g
長ネギ	15 g	塩	1.3 g
生シイタケ	2 g	料理酒	1.3 g
蓮根	10 g	こしょう	0.03 g
シソの葉	0.5 g	ごま油	3 g
餃子の皮	10枚70 g	長ネギ	4 g
塩	0.2 g		

油で焼かず茹でる餃子です。ゆで汁をそのままにしてスープ餃子にしてもおいしいです。

# ジビエを安全においしく食べるために、気をつけること

自然の中で生活するシカやイノシシ等の野生鳥獣は、E型肝炎ウイルスや腸管出血性大腸菌、寄生虫といった食中毒等を引き起こすウイルス等を持っている可能性があります。

食中毒や感染症等を避け、安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



- ① ジビエは、「食肉処理業」の許可を受けた施設で処理されたものを購入すること。また、色や臭いの異常があるものは調理に使用しないこと。
- ② 食中毒等の発生を防ぐため、生食や加熱不十分な肉は絶対に提供しないこと。  
また、調理の際は、十分に加熱すること。(中心部の温度が75°Cで1分以上又はこれと同等の効果を有する方法で加熱)
- ③ ジビエの調理に使う包丁やまな板は、他の食材の調理器具と分けること。また、調理に使った器具は、83°C以上のお湯または次亜塩素酸ナトリウム等で消毒すること。



## ジビエ料理とアスリート食

アスリート食の基本は、バランスの良い食事を3食きちんととることです。

その中で、ジビエに注目が集まるのは何故か？

低脂質であること・高たんぱくであること・他の肉に比べて鉄分、ビタミンB1・B2が多いことなどがあげられます。

アスリートは、脂肪を控え、糖質、たんぱく質を多くとる必要があります。脂肪の少ない蛋白源をとることになると、ジビエが注目されるようになりました。ジビエ肉というと、鹿肉、猪肉が代表ですが、欧州では、貴族の伝統料理として知られ高級食材として利用されてきました。野兔、カモ、キジ、なども食べられています。

アスリートは、激しい運動のときにかく汗や、接触することによって、多くの鉄分やミネラル分が失われるので、一般の人より多く摂取する必要があるといわれています。

ただし、鉄分の吸収には、かならずビタミンCが必要で今回の料理にも料理そのものにくわえたものまた、サラダなどと一緒に、組み合わせて食べてください。

また、糖質を多く摂るため、糖質の吸収に必要なビタミンB1、B2の不足は、疲れやすくなったり筋肉のけいれんがおきたりするのでこれも十分に摂る必要があります。脳の中で、思考力、判断力のもとになっているブドウ糖の分解には、ビタミンB1、B2は欠かせないのです。



宮崎県農政水産部  
農政企画課 中山間農業振興室

TEL 0985-26-6100 FAX 0985-26-6123

監修  公益社団法人 宮崎県栄養士会

HP <http://mz-eiyoushi.jp/>

ジビエ料理パンフレット掲載