

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

～ジビエ料理のおいしい作り方～



miyazaki
GIBIER

みやざきジビエ

公益社団法人 宮崎県栄養士会

〒880-0032
宮崎県宮崎市霧島1-1-2
宮崎県総合保健センター 5階
TEL:0985-22-6105
FAX:0985-22-6802

ジビエ料理のおいしくりかた (鹿肉)

鹿肉のステーキ



作り方

- 1 鹿肉は、常温解凍して塩コショウをし、サラダ油大さじ1を入れた真空袋に入れ67度で30分間湯煎する
- 2 湯煎したら取り出し余熱で火を通し、冷めたら1枚13～14gにカットする
- 3 マッシュポテトは、じゃが芋でつくっても粉ふき芋でもよい
- 4 人参は茹でてバター(分量外)でグラッセにする。ブロッコリーは茹でる
- 5 鉄板又は、皿を温めて、すこし温めた鹿肉を盛り付ける
- 6 カットレモンを盛り付けその上にバターをのせる。ブロッコリー、人参を盛り付ける

串カツベーコンまき



作り方

- 1 鹿肉は大体1.5cm×4cmくらいのサイズにカットし塩コショウする
- 2 ベーコンは巻きやすい大きさにカットする
- 3 鹿肉をベーコンで巻き爪楊枝を刺す
- 4 薄力粉、溶き卵、パン粉の順につけて油で揚げる。180度で4分
- 5 トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉を混ぜソースをつくる

ソースはマヨネーズソースでも合うので試してみてください

コロッケ



作り方

- 1 玉ねぎは、みじん切りにしておく。じゃが芋は茹でてつぶしておく
- 2 鍋に油をいれ玉ねぎをしんなりするまで炒め鹿肉を加える
- 3 2に調味料を加え灰汁をとり冷ます
- 4 玉ねぎと肉が冷めたら、茹でたじゃが芋とよくまぜあわせる
- 5 コロッケの形に整え、薄力粉、溶き卵、パン粉をつけ揚げ油でこんがりきつね色に揚げる

卵とじ丼



作り方

- 1 鹿肉は、厚さ8mmぐらいにスライスし、塩コショウする
- 2 薄力粉、溶き卵、パン粉の順につけて、180度で3～4分揚げる
- 3 揚げたらキッチンペーパーで油をきる
- 4 めんつゆ、水、くし形に切った玉ねぎを鍋に入れ、中火にかけ玉ねぎが好みの固さになるまで煮る
- 5 カットしたカツを入れ煮汁と少し馴染んだら、軽く溶いた卵を入れる30秒ほど火を通して半熟に仕上げる
- 6 ご飯を盛った丼に5をかけ、好みで三つ葉をのせる

ジビエ料理のおいしくりかた (鹿肉)

鹿肉とやさいのスープ



作り方

- 1 鹿肉は千切りにして、濃口しょうゆ、料理酒、片栗粉で下味をつけよく混ぜておく
- 2 にんじん、玉ねぎは、千切りにしパセリはみじん切りにする
- 3 鍋に水を人数分より200cc多く入れ沸騰したら鹿肉をいれほぐしながら混ぜる。アクが出てくるのでその都度とる。にんじん、玉ねぎを加える
- 4 料理酒、コンソメ、うす口醤油、塩を入れ味をみる
- 5 最後にひと煮たちさせ、パセリを加えて火を止める

煮込みハンバーグ



作り方

- 1 フライパンにバターを熱しみじん切りにした玉ねぎを炒め、塩コショウをする。しっかり火が通ったら、粗熱をとっておく
- 2 鹿肉のミンチと豚肉のミンチ肉に塩コショウ、ナツメグ、カレー粉を加えよくこねる。そこに粗熱のとれた玉ねぎ、卵、牛乳に浸したパン粉を加えて更に良く練る。好みの大きさの形に整える
- 3 フライパンにバター(分量外)を熱し2を入れ、表面に焼き色をつけいったん取り出す。この時余熱で10分程度おくと中までふっくらと火が通る
- 4 フライパンの余分な油を捨て、デミグラスソースと水をいれ、3をいれて10分程度煮る。ソースがすすかないときは、好みてケチャップやワインを足してもおいしいです
- 5 さつまいもは、1センチ各に切り茹でて粗くつぶしておく
- 6 鍋にバターを入れ好みて牛乳(分量外)生クリーム(分量外)をいれてまぜ、火にかけて牛乳が沸いたら火をとめる
- 7 りんごは、皮をむき、つけあわせに盛り付ける
- 8 ハンバーグ、さつまいも、りんごを盛り付ける



ジビエ料理のいいつくりかた(鹿肉)

サモサ



作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにして少量の油で炒める
- 2 1に鹿ミンチ肉、豆板醤、カレー粉、塩、生姜みじん切りにしたものを加えて炒める
- 3 春巻きの皮を広げ2を置き、三角になるように包み薄力粉を水で溶いたもので巻き終わりとめる
- 4 170℃に熱した油で揚げる
- 5 トマトケチャップ、粒入りマスタード好きなソースでどうぞ！！



春巻きの皮もいいけど小麦粉で手作りしてもおいしい！

鹿肉と豆腐のみそ炒め



作り方

- 1 ネギは細かい小口切り、豆腐は1cmくらいの角切りにする
- 2 生姜はみじん切りにする。調味料は全部合わせておく
- 3 フライパンに、油大さじ1を熱し生姜、ネギを入れて香りが出てきたら鹿ミンチを加えて炒め、白っぽく色が変わったら豆腐を加え、合わせておいた調味料を加えて、肉がバラバラになるまで良く炒める

鹿肉混ぜご飯



作り方

- 1 しめじは軸をとり、小房に分ける
油揚げは湯通しし、縦に3等分に切り、うす切りにする
- 2 にんじんは皮をむいて、薄いいちょう切りにし、ごぼうはさがきにする
- 3 鍋にサラダ油大さじ1を熱し鹿肉のこま切れにしたものを炒め、ごぼうあげ、にんじんをさっと炒める。この中に水とうす口醤油・酒を入れてごぼうが柔らかくなったらしめじを加える
- 4 炊き上がったごはんの中に3の具を加え混ぜる

ジビエ料理のおいしくつくricat(鹿肉)

ボルシチ



作り方

- 1 鹿ロース肉はそぎ切りにしておろしにんにくをすり込んでおく
- 2 玉ねぎを薄切りにし、ビーツ、にんじんを2.5cmの長さの細切りにする
とまとは、1cmの角切り、きゃべつは3cmに切る
ベーコンは、1cm幅の細切りにする
- 3 鍋にサラダ油をいれて熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、トマト、鹿肉の順に炒める
- 4 3にコンソメスープ、トマトケチャップ、トマトピューレを入れてひと煮たちさせる。沸騰したらビーツとビーツの汁、キャベツを加え更に12分煮込む(鹿肉に中心温度計を刺し75度で1分以上たっていることを確認する)
- 5 塩コショウで味を整える

最近、ビーツの缶詰も出回っているので、利用してみてね！

鹿肉とニンニクの芽のオイスターソース炒め



作り方

- 1 鹿肉は3~4cmの縦切りにし、しょうゆ、酒、片栗粉の調味料を加えて下味をつけておく
- 2 ニンニクの芽も3~4cmの長さに切り、さっとゆがいておく
赤ピーマンは縦切りにする
- 3 オイスターソース、しょうゆ、酒、砂糖を混ぜ合わせておく
- 4 フライパンに油を入れて熱し、ニンニクの芽、ピーマンを入れさっと炒め下味をつけた鹿肉を加えて炒め色が変わったら合せておいた3の調味料を加えて味をつける

ジビエ料理のおいしくりかた (鹿肉)

辛みそ炒め



作り方

- 1 鹿肉は2mmぐらいにスライスし、濃口醤油、料理酒をもみこんで下味をつけておく
- 2 キャベツは食べやすい大きさに、ニラは、3cmぐらいに切る
- 3 熱したフライパンにサラダ油大さじ1(分量外)を入れにんにく生姜を炒め香りがでたら麦みそを加えきしゃべつともやしをいれ炒める
- 4 野菜と煮汁がなじんだらニラをいれ、鹿肉を広げるように野菜のうえにのせて、色が変わるまで煮る。色が変わったら大きく混ぜ合わせる
- 5 フライパンにごま油を熱し赤唐辛子を入れ赤唐辛子が焦げてきたら4に回しかけ、山椒粉をふる

鹿肉としめじのしょう油炒め



作り方

- 1 鹿肉と生姜は千切りにしておく。しめじは石づきをとってほぐしておく
ピーマンは、半分に切り種をとって千切りにする
- 2 料理酒、砂糖、濃口醤油、みりん、塩、ごま油を合わせておく
- 3 フライパンを熱してサラダ油大さじ1をいれ生姜を炒め香りが出てきたら鹿肉を入れて色が変わるまで炒める。油がでてきたらキッチンペーパーで取り除く
- 4 油を少し足してこの中にしめじ、ピーマンを入れてさっといためる
- 6 最後に合わせておいた2の調味料を加えて味をつける

ミートソーススパゲッティ



作り方

- 1 玉ねぎは、みじん切りにしておく。ニンニクもみじん切りにする
- 2 鍋にオリーブ油をいれニンニクと玉ねぎをしんなりするまで炒める
- 3 2に塩コショウをしたら鹿ミンチ肉と豚ミンチ肉を加える
- 4 青ピーマンと赤ピーマンは、半分に切って種をとり千切りにする
- 5 スパゲッティは固めにゆでオリーブオイル(分量外)少量をまぶしておく
- 6 3にホールトマトをくわえて20分くらい煮たらピーマンとむき枝豆を加えてゆであがったスパゲッティを入れてからめる
- 7 6を皿に盛りパルメザンチーズを飾り付ける

ジビエ料理の美味しい作りかた (鹿肉)

サンドイッチ



作り方

- 1 鹿肉のローストをつくる。鹿肉に、塩、こしょうをふりオリーブオイルを引いて鹿肉の表面を軽く焼く。その後68度で2時間湯煎する
- 2 ソースをつくる。りんご・とまと・玉ねぎのみじん切りと、レモン果汁、チリペッパーソース、食塩、トマトケチャップを混ぜ合わせる
- 3 トーストしたパンにバターをぬり、レタス、マヨネーズ、マスタードローストした鹿肉のうすぎり、りんごのソースの順に重ねる
- 4 好みにカットし盛り付ける

鹿肉のペースト



作り方

- 1 玉ねぎ、にんにくはスライスしてバターでソテーする
- 2 1に細かく切った鹿肉をくわえてさらにソテーして、塩、コショウをする
- 3 2に牛乳、生クリームを加えて強火で沸騰させ、アクをすくい弱火で煮込む。1/3量位になるまで弱火で煮詰める
- 4 仕上げにセージ粉、はちみつ、塩、コショウで味を整える
- 5 粗熱が取れたら、フードプロセッサーでペースト状になるまでまわす
- 6 冷蔵庫で冷やしたら、出来上がり

写真が無くてごめんね！

ジビエ料理のいいつくりにかた(猪肉)

いのしし肉の角煮



作り方

- 1 猪肉は、圧力鍋で柔らかく下茹でする
- 2 調味料(黒酢・紹興酒・濃口醤油・生姜・黒砂糖)で煮込む
- 3 付け合わせに茹でた小松菜を添える

圧力鍋がないときは、時間をかけて下茹でしましょう
調味料に八角を入れるとさらに深みのある味付けになります
小松菜には味がついていませんが、角煮の調味料でおいしく食べられます

肉巻き卵



作り方

- 1 猪肉は、薄切りにして炭酸水に漬け込み(約20分)、水気をふきとる
サラダ油(分量外)を入れたフライパンで焼き、火が通ったら
メープルシロップと濃口醤油とえごま油を合わせたものに漬け込む
- 2 じゃがいもは茹でてつぶし、茹で汁で少し伸ばした米みそと混ぜ、ラップ
を使用し棒状に伸ばす(卵焼器の幅)
- 3 卵液をつくり調味料を入れよく混ぜ2を芯にして、卵焼きをつくる
- 4 青しそソースをつくる。シソの葉、水、薄口醤油をミキサーにかけ
えごま油を少しずつ入れてペースト状になるまでのばす
- 5 味を見てレモン汁や酢などをいれてもよい
- 6 卵焼きを等分に切り器に盛り付ける
青しそソースは上からかけても、卵焼きの下に敷いてもよい

いのしし肉の揚げもの



作り方

- 1 猪肉は、4cm位の細切りにしておく。まいたけは石づきをとり
揚げやすい形に裂いて塩コショウをしておく
ごぼうは、ピーラで薄く少し長めに切りめんつゆに漬けておく
- 2 溶き卵をつくり、薄力粉をいれ、冷たい水で調節して衣をつくる
- 3 180度に油を熱し、まずまいたけを揚げ、水分をふき取ったごぼうを素揚げ
する。猪肉は衣をつけて3~4個をまとめて揚げる
揚げたら6分くらいおき、余熱で中まで熱を通すこと
- 4 ごぼう、まいたけ、猪肉を盛り付け三つ葉を飾る
好みでウスターソースをつけてもよい

いのしし肉の水餃子



作り方

- 1 長ネギの白い部分の1/3は飾り用に残し、残りはみじん切りにする
生シイタケ、蓮根、シソの葉もみじん切り
- 2 猪肉、ネギ、生シイタケ、蓮根をまぜこみ調味料を入れて良く混ぜる
最後にシソの葉をいれて、ここはやさしく混ぜる
- 3 餃子の皮に2をのせ丁寧な包む
- 4 たっぷりの沸騰したお湯に塩を少々入れて、餃子を入れ中火にして
6分程茹でる
- 5 ゆであがったら茹で汁もおいしいので、スープも入れ上に白髪ねぎを
飾りにのせる