

第5回 ズビエ料理コンテスト レシピブック



主催：一般社団法人日本ズビエ振興協会

協力：辻調理師専門学校・エコール辻東京

本コンテストは、農林水産省「鳥獣被害防止総合対策交付金」事業の一環として実施されるものです。



入賞作品

総応募数 220 点から、厳正なる審査の結果、以下の 8 作品を選出いたしました。

農林水産大臣賞

麻辣猪肉刀削麵 (猪の四川風湯麵)

中西 優花さま (専門学校生・大阪府堺市)

農林水産省農村振興局長賞

エゾ鹿の角煮～北海道からの贈り物～

下坪 晏夕さま (専門学校生・東京都立川市)

日本ズビエ振興協会代表理事賞

ジュシー！エゾシカ薬膳ルーロー飯

杏仁 美友さま (薬膳コンシェルジュ/北海道鹿美健株式会社顧問、
薬膳コンシェルジュ協会代表理事・東京都港区)

一般社団法人大日本猟友会会長賞

モンゴル風 猪鹿餃子 岡山黄ニラのカリカリチュイール

菅野 光起さま (会社員/加茂川有害獣利用促進協議会・岡山県加賀郡吉備中央町)

一般社団法人全日本司厨士協会会長賞

秩父鹿もも肉とサフランリゾットジャムのグリーヴェ 埼玉風

羽鳥 雅晴さま (イタリア料理シェフ/株式会社ノースコーポレーションオステリア
アズーリ カーサ・埼玉県さいたま市)

一般社団法人日本エスコフィエ協会会長賞

猪肉と牛蒡のシューファルシ 3種のきのこことセロリ、

生姜の薬膳風スープと共に

小山 水喜人さま (料理人/リゾートトラスト株式会社エクシブ蓼科・長野県茅野市)

一般社団法人全国日本調理技能士会連合会会長賞

紅ボールシチュー with ライス

原田 芙美さま (薬膳指導者・京都府福知山市)

日本食糧新聞社賞

蝦夷鹿肉のパテ～フルーツと木の実のクネルを添えて～

清水 響さま (専門学校生・東京都立川市)

たくさんのご応募、誠にありがとうございました！

コンテスト実施概要

募集テーマ

『国産のイノシシ肉・シカ肉を使用し、多くの人に、安全でおいしく提供できる料理』

応募条件

1. 国産のイノシシまたはシカ、もしくはその両方を使用すること。
2. 調理時間は、仕込み開始から盛り付けまで180分以内とする。ただし、当日作成が不可の場合には、辻調理師専門学校関係者がレシピをもとに再現する。
3. レシピは、4人前の主食あるいは主菜で、未発表のもの。
4. 入賞時には、一定期間、飲食店等で、食品として一般の方に提供すること。（一般の方に提供できない場合は、レシピの公開を必須とします）

使用する肉について

食品衛生法に基づき食肉処理業の営業許可を得た食肉処理加工施設から購入するなど、安全性の確保されたイノシシ肉、またはシカ肉の使用を必須とします。

募集期間

2020年9月4日～11月15日

応募資格

1. プロ・アマ、年齢等不問。
2. 一次審査（レシピ審査）を通過した場合はエコール 辻 東京（東京都国立市）で行われる二次審査で、料理作成が可能な者。
（旅費は（一社）日本ジビエ振興協会より支給）
※ただし、当日作成が不可の場合には、辻調理師専門学校関係者がレシピをもとに再現する。

審査方法

一次審査（レシピ審査）で上位12作品を選出。
二次審査（実食審査）で応募者自らが作成した料理を審査し、上位8賞を決定。審査はブラインド方式で行われます。

審査項目および基準

以下の基準に沿って、審査委員会によって審査を行います。

一次審査（レシピ審査）30点満点

1. 見栄え（5点）
食べてみたくなるような見た目の魅力やインパクトはあるか
2. 獨創性（5点）
ジビエ料理としての創意工夫や独自性はあるか
3. 汎用性（5点）
他者でも再現したり、アレンジしたりすることが容易な料理（レシピ）であるか
4. 栄養（5点）
組み合わせる食材によって、ジビエのもつ栄養成分を引き出す等の工夫はあるか
5. 安全性（5点）
ジビエ肉の加熱について、その安全性を担保するための加熱温度、加熱時間、使用する熱源の種類、加熱完了の目安等が明示されているか
6. 社会貢献（5点）
ジビエ料理を通して、地産食材を生かす、地元の農家や住民と協力する、鳥獣被害などの地域課題の解決をめざすといった社会貢献の視点はありますか

二次審査（実食審査）20点満点

1. 活用性（5点）
ジビエという食材の特長（肉質、風味等）が活かされているか
2. おいしさ（15点）
「もっと食べたい」「もう一度食べたい」と感じさせられるか



↑実食審査の様子。ソーシャルディスタンスを保ち、パーティションで区切るなどの対策を行ったうえで実施した。

新型コロナウイルス感染症への対応

2020年初からの新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、コンテストも安全性に配慮し、二次審査は三密および喫食時の議論の時間などを最小限に抑えるため、選手本人には会場へお越し頂かず、委員長ほか3名に縮小した審査委員会が審査しました。

麻辣猪肉刀削麺 (猪の四川風湯麺)

中西 優花さま (専門学校生・大阪府堺市)



汎用性を高めて消費量拡大、地域活性化へ

猪特有の香りが強い脂を使うことで、スープから猪を感じられるようにしております。猪の脂は融点が低い為、加熱しても馴染みやすく、今回は麺料理に使用していますが、鍋や煮込み、スープ料理にもコクだしとして使いやすく、ラーメンスープ等への展開も期待できることから、極めて汎用性が高いといえます。

栄養素の面でもビタミンB群や亜鉛を多く含み、亜鉛はビタミンCと摂取することで体に吸収されやすくなるため、青梗菜を使用しております。

麺は猪のパンチにかき消されないような小麦の美味さを持った刀削麺を選択。本来の技術は名人級の人の技術ではありますが、簡素化してピーラーで削り麺を作ります。実際に調理していただ

レシピ開発の思い

くと、その再現性の高さに驚いて頂けるかと思えます。

猪肩ロースを煮込まずに別の味付けにした理由として、汎用性や消費による猪肉の地位の向上が目的で、今回の下味を加えると、加水により身は柔らかく香りは芳醇となり、脂身の甘さが引き立ち、炒めても煮込んでも、揚げても、蒸してもおいしい状態を狙っております。販売促進による地域、農家、獣害への影響は明らかであり、経済が潤い、消費が増え、食材にも多様性が生まれ、価格もお手頃となる……。このようなサイクルに乗せるべく、様々な調理法に対応可能な猪の下味付けを行って麺と和えて食べて頂けるようになっていきます。

材料

猪の脂身 (背脂か網油)	40 g
豆瓣醬	50 g
乾燥唐辛子	2 本
豆チ (なげれば浜納豆)	5 g
酒釀 (中国甘酒)	50 g
紹興酒	20 g
猪ガラスープ	1.5 L
生姜の皮	10 g
山椒	2 g
陳皮 (みかんの皮の乾燥)	1 枚
シナモン	5 g
ローリエ	1 枚
八角	1 個
白粒胡椒	少量
猪肩ロース肉	200 g
塩	1.5 g
胡椒	少量
紹興酒	10 g
A 醬油	5 g
卵	30 g
片栗粉	25 g
油	20 g
チンゲンサイ	1 株
キクラゲ	40 g
白ネギの細切り	20 g
辣油	60 g
強力粉	600 g
水	220 g
塩	10 g

作り方

- 鍋に猪の脂身を入れて火にかけ、豆瓣醬、唐辛子、豆チを入れて香りが出るまで炒める。酒釀、紹興酒、スープを加える。沸騰したら生姜～白粒胡椒までの香辛料を入れ、約 1.2L になるまで煮詰める。味を確認し鍋に漉す。8 等分にしたチンゲンサイ、キクラゲを入れて 2 分煮込む。
- 厚さ 2mm にスライスした猪肩ロース肉に A で下味をつける。140℃の油で揚げて 7 割程度火を通す。
- ボウルに強力粉、水、塩を合わせて練る。ビニール袋に入れて 20 分寝かせる。足で踏み、全体を延ばして巻く。これを 2～3 回繰り返す。約 1 時間寝かせる。
- 鍋に湯を沸かし、生地をピーラーで削りながら入れる。柔らかくなれば取り出し、水気をきって器に盛り付ける。
- 1 を沸かし、猪肩ロース肉を入れ、ひと沸きすれば器に注ぎ、白ネギを飾り、ラー油をかけて提供する。



エゾ鹿の角煮～北海道からの贈り物～

下坪 晏夕さま（専門学校生・東京都立川市）



北海道らしさの追求、重ねた工夫

私はレシピを考案する上で大きく「レーズンの活用」「バラ肉の活用」「笹の葉、実山椒の活用」の3点で工夫致しました。レーズンの甘みと風味で食べやすさを出しています。バラ肉を使うことでパサつきを抑制。鹿は笹の葉、実山椒を食べるため相性がいいと考えました。笹の葉と一緒に蒸すことで香りを移し、料理に起伏を持たせるためアクセントとして菊菜と実山椒の炊き物を加えました。また脂身を使用しているため、食欲増進効果も期待して実山椒を使用しています。

栄養成分を引き出す工夫は2点あり、レーズンによるミネラルの増強、鹿肉に不足しがちな食物繊維を菊菜とゆり根で補充しています。

地域食材として、地元北海道のエゾシカ、ゆり

レシピ開発の思い

根を組み合わせています。また今回仕入れたアウトドアアシスト岩松様のエゾシカは牧草で育てているため、クセがなく肉質が柔らかいのが特徴です。その特徴を活かし肉本来の味が楽しめるメニューとして角煮をつくりました。

エゾシカは食用可能な部位が豊富である事を消費者に認知頂き、一般的な肉と同じような美味しい調理方法を普及させる事により、鳥獣被害対策の地域課題解決に活用できると考えました。エゾシカにはロース肉の他にモモやヒレ、スネ、バラ等の美味しく食べる部位が多いことを知っていただければ、食用比率も向上し、北海道及び日本国の鳥獣被害対策の課題解決に資するものになると期待しています。（一部抜粋のうえ加筆修正）

材料

エゾ鹿バラ肉	240g
生姜	10g
菊菜	40g
百合根	200g

角煮の煮汁

鹿の下湯がきの汁	1000cc
酒	200cc
砂糖	60cc
味醂	50cc
濃口醤油	80cc
たまり醤油	12cc
レーズン	40g

菊菜の煮汁

一番だし	200cc
味醂	50cc
濃口醤油	40cc
薄口醤油	15cc
実山椒	2g

ゆり根餡

昆布だし	200cc
味醂	10cc
塩	0.5g
薄口醤油	5cc
水溶きくず粉	適量
笹の葉	4枚
松葉	4本

作り方

〈鹿肉の下処理〉

- 1 鹿バラ肉を4cm×3cmに切り出す。
- 2 1の肉をフライパンで焼き目をつけるように焼く。
- 3 ざるに2の肉を入れ上から熱湯をかけ油抜きをする。
- 4 圧力鍋に3の肉を入れ、蓋をつけずに沸かし、あくをよく取る。
- 5 あくが取れたら蓋をし、蒸気が上がってから20分間加熱する。（120℃ 10分の加熱）
- 6 5の鍋を冷やす。
- 7 蓋を開け、下湯がきの汁と肉に分ける。

〈その他の仕込み〉

- 1 角煮の煮汁を合わせる。調味料の酒と味醂を沸かしてアルコールを飛ばし、そこにその他に調味料を加える。
- 2 菊菜は葉むしりをし、塩湯がきをして氷水に落とす。菊菜の煮汁を合わせて沸かし、冷やす。冷めた煮汁に塩湯がきした菊菜を浸ける。
- 3 ゆり根は掃除をし、塩湯がきする。柔らかくなったら裏漉し、昆布だしに裏漉したゆり根と調味料を加え、味付けをする。
- 4 笹の葉は水に浸しておく。

〈仕上げ〉

- 1 圧力鍋にシカ肉と角煮の煮汁を入れ蓋をし、蒸気が上がってから15分間加熱する。
- 2 1の鍋を冷やす。
- 3 2の鍋が冷えたら蓋を外し、再度火にかけて煮汁を絡める。
- 4 菊菜は丘上げする。
- 5 ゆり根餡は火にかけ、くず粉でとろみをつける。
- 6 笹の葉の水気を拭き取り、器の中に敷く。笹の上に3の角煮、ゆり根餡、レーズンの順番で盛り付け、手前に4の菊菜を盛る。最後に松葉で笹の葉を止める。
- 7 蒸気の上だった蒸し器で6を5分間蒸し、完成。





ジューシー！エゾシカ薬膳ルーロー飯

杏仁 美友さま（薬膳コンシェルジュ／北海道鹿美健株式会社 顧問、
薬膳コンシェルジュ協会 代表理事・東京都港区）



薬膳としてのジビエを追求

薬膳的な効能として…

・鹿肉は体を温め、五臓の弱った部分を補い、筋や骨を強化する作用があります。これに、元気をつける干しシイタケと玉子、血行促進によい玉ねぎ、ニンニク、シナモン、黒砂糖、紹興酒、邪気を発散して感冒予防の長ねぎ、生姜、香菜が入り、全体的に体を温めて、気力体力をアップし、血流を良くする薬膳にしました。なお、タケノコは食感が楽しめるだけでなく、熱を冷まし、解毒作用があります。唯一この中で体を冷やす食材ですが、温めすぎを防止して、寒い冬だけでなく、年中食べられるようにと考えました。

鹿肉の臭み対策として…

レシピ開発の思い

- ・下処理で鹿肉に塩と酒を揉み込むと、独特の野性味がとれます。
- ・八角やシナモンのスパイスを中心に、白髪ねぎや香菜を添えることで、鹿肉の臭いを食欲をそそる匂いに変化させることに成功しました。

コクを加えるために…

- ・ルーロー飯はもともと豚肉のバラ肉を使い、溶けた脂身が美味しい料理ですが、それに比べてあっさりした鹿肉にコクを出すために、黒砂糖や紹興酒を入れ、干しシイタケの戻し汁で煮込みました。なお玉ねぎを入れることで、甘みとトロミも足しています。

鹿肉らしさを出すために…

- ・あえて肉としての存在感を出す大きさに切り、

材料

鹿肉（ロース）	400 g
タケノコの水煮	60 g
干し椎茸	2 個
鶏卵	2 個
玉ねぎ	1/2 個
長ねぎ	1/2 本
ごはん	2 合くらい
ニンニク	15 g
生姜	15 g
香菜	1 束
八角	2 個
シナモンスティック	1 本
紹興酒	100 cc
氷砂糖	60 g
醤油	大さじ 3
日本酒	大さじ 3
黒砂糖	大さじ 2
塩	小さじ 1
太白ゴマ油	大さじ 1

作り方

- 1 鹿肉は3～4等分に切り、臭みをとるため、塩と日本酒を振って揉み込み、10分以上漬けこむ。卵は熱湯から7分茹で、冷水にとり、殻をむいて茹で卵を作っておく。
- 2 干しシイタケは水2カップ（分量外）で戻してからみじん切りにし、タケノコは1cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。長ねぎは5cm幅に切り、外側の白い部分は白髪ねぎにし、芯の部分はみじん切りにする。
- 3 1の鹿肉をさっと水で洗い、水気を切ったら、一口大に切り分ける。
- 4 フライパンにみじん切りの生姜とニンニク、太白ゴマ油を入れて熱し、香りが立ってきたら鹿肉と玉ねぎを入れ、鹿肉に8割ほど火が通るまで中火で炒める。
- 5 深めの鍋に氷砂糖を入れて火をつけ、ヘラでなべ底をかき混ぜながら弱火～中火で煮詰め、溶けて香ばしい香りになったら干しシイタケの戻し汁を注ぐ。
- 6 鍋の中に4の具材と、1の茹で卵、ねぎの芯の部分、醤油、紹興酒、黒砂糖、八角、シナモンスティックを加え、柔らかくなるまで1時間ほど弱火で煮込む。
- 7 器にご飯を盛り、具材をかけ、刻んだ香菜、白髪ねぎ、半分にした茹で卵を添える。

鹿肉本来の美味しさや食感を損なわないようにしました。

栄養面として…

- ・鹿肉は高タンパク低カロリーなだけでなく、鉄分が豊富で、アセチルカルニチンという脂肪の燃焼に役立つ効果が期待されています。これに、タケノコと干しシイタケが入ることで、グルタミン酸が多くなり、旨味が増すだけでなく、疲労回復にも役立つ作用がアップします。また、両方とも食物繊維が豊富で、腸内環境を整え、便秘の改善にも役立ちます。以上により、ダイエットや貧血、便秘に悩む女性や、体力アップしたい男性にもおすすめです。

社会貢献の視点として…

- ・北海道のエゾシカが大量に廃棄されていることを知って、心を痛めていました。シカは和漢で

は全身に薬効があり、大変価値のある宝です。そこで、私が顧問として関わっている会社が、エゾシカから和漢素材を製造する会社を日高郡新ひだか町に立ち上げました。今後は、地元で活躍しているハンターさんにご協力いただいて食肉処理施設経由で新鮮な鹿肉を調達し、敷地内のグランピング施設でエゾシカを利活用したジビエ料理を提供する予定です。どなたでも手軽に作れるおいしい薬膳料理にすることで、鹿肉の持つポテンシャルを広め、エゾシカ肉の需要がさらに高まり、捕獲した個体を余すことなく活用することが目標です。政府も後押しする「持続可能な社会」の実現のためにも、日高地方のエゾシカ利活用を活性化し、地域創生の力になることを願っています。

（一部抜粋）



一般社団法人大日本獺友会会長賞

新鮮な驚きの食感、大地を感じさせる味

モンゴル風 猪鹿餃子 岡山黄ニラのカリカリチュイール

菅野 光起さま (会社員/加茂川有害獣利用促進協議会・岡山県加賀郡吉備中央町)



岡山のテロワール、地元への貢献

ジビエ肉の各部位をミンチ肉として使用する事で、食材を余す事無く使え、いただいた命を大切に提供できます。モチモチした皮に包まれた大きく肉々しいジビエ肉と香ばしく焼き上げたカリカリのチュイールを別々に仕上げることで、食感と味にアクセントをつける事が出来ます。

ジビエ肉に含まれる鉄分やビタミンB2の吸収を良くする作栄養素を持つ蓮根、玉葱、にんにく、そして地元野菜の代表である黄ニラを組み合わせました。

私は岡山県で20年近く調理師として携わってききましたが、今年から県の新規就農者として新たな道を進んでいます。そして、食材を扱う中でジビエと出会い興味を持ち、2年前から狩猟を始め

レシピ開発の思い

ました。野生肉の現状と、野生動物の農作物被害について身近に考えるようになりました。

食材として、とても魅力的なジビエ肉を幅広い世代の方々に日常的かつ美味しく召し上がってもらうにはどうしたらいいか考えました。獺師の師匠が昔モンゴルで食べて感動したと言われた餃子のイメージをお聞きし、地元の食材を取り入れながら試作を重ね、岡山テロワールを感じる一皿が完成しました。

調理師をしてきた私が、新米農家・新米獺師としてできる事は、5年後10年後の将来を見据え、安全・安心で美味しいジビエを地域の人々と協力して広めていく事だと思っています。

(一部抜粋のうえ加筆修正)

材料

詰め物

猪ミンチ	185 g
鹿もも	60 g
玉ねぎ	25 g
白ネギ	20 g
黄ニラ	1/2 束
キャベツ	30 g
蓮根	50 g
にんにく	3 g
生姜	3 g
塩	3 g
砂糖	2 g
味醂	2 g
濃口醤油	4 g
塩麴	30 g

皮

強力粉	50 g
薄力粉	50 g
水	50 g
塩	1つまみ
片栗粉(打ち粉)	適量

チュイール

薄力粉	15 g
水	80 g
サラダ油	30 g
黄ニラ	1/4 束
塩	1つまみ

薬味

白ネギ	20 g
赤茎カイワレ	適量
黄ニラ	1/4 束

タレ

濃口醤油	20 g
穀物酢	20 g
コチュジャン	4 g
柚子	適量

作り方

◎皮を作る

- ・ボウルに強力粉、薄力粉、塩を入れ混ぜ合わせる。
- ・熱湯を全体に注ぎ入れ混ぜ合わせる。
- ・そばろ状になったら5分間よく捏ねる。
- ・一つにまとまり、生地に弾力が出たら丸く成形し、ラップで包み、常温で30分休ませる。
- ・生地を棒状にし12等分にカットする。
- ・打ち粉をした台の上で麺棒を使い直径10cmになるように伸ばす。

◎詰め物を作る

- ・キャベツは下茹でして冷ましておく。白葱、玉葱、黄ニラ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ・蓮根はすりおろしにする。
- ・猪と鹿のミンチ肉と調味料をさっくりと混ぜ合わせる。
- ・下処理した野菜を混ぜ合わせる。
- ・全体が均一になったら、バットに入れて冷蔵庫に入れておく。

◎包む

- ・丸く伸ばした皮に具を30g入れ、皮のふちに水をつけて包んでいく。
- ・サラダ油を薄くぬったクッキングシートにならべておく。

◎チュイール

- ・分量の薄力粉に水を少しづつ、だまにならないように合わせていく。
- ・均一になったらサラダ油と塩を入れよく混ぜる。
- ・フライパンに火をつけ、生地を入れ弱火でカリカリになるまで焼く。
- ・仕上がりに刻んだ黄ニラをふりかけ軽く焼く。

◎タレを作る

- ・コチュジャンを酢と醤油で溶いていく。
- ・柚子皮をすりおろし、香りをつける。

◎餃子を焼く

- ・フライパンに火をつけ強火にし、用意しておいた餃子をクッキングシートごと入れる。
- ・水を100cc入れ、沸騰した事を確認したら蓋をして弱火におとし10分間蒸していく。
- ・蓋を開け強火にする。
- ・残っている水分をとばし、サラダ油を適量入れ皮に焼き色をつける。
- ・餃子の中で肉汁がぐつぐつと出ている事を確認したら火を止める。

◎盛り付け

- ・皿に餃子をならべて、千切りにした薬味とチュイールを飾る。
- ・タレを添える。



一般社団法人全日本司厨士協会会長賞

立体的で奥行きのある食感と味のハーモニー

秩父鹿もも肉とサフランリゾットジャムのグリーヴェ 埼玉風

羽鳥 雅晴さま (イタリア料理シェフ/株式会社ノースコーポレーション
オステリア アズーリ カーサ・埼玉県さいたま市)



“オール埼玉”でジビエの魅力を伝える

今回 ジビエ料理を通じて、埼玉の食材の魅力を改めて伝えたいと思いました。秩父の鹿だけではなく、さいたま市ヨーロッパ野菜研究会の野菜とリゾット米、鶴ヶ島のサフラン、深谷のハチミツ、秩父のワインを今回使わせて頂きました。埼玉の地産地消を感じて頂けたらと思います。それを、イタリアで感じたスローフードと合わせ、ピアットウニコに仕上げました。

鹿肉が鉄、たんぱく質、ビタミンB2、ビタミンB6 が豊富ということなので、他の食材で、糖質、脂質、ビタミン、ミネラルを加え、一皿で栄養が取り、鹿肉のもつ栄養の吸収率も上げられるようにしました。

鹿肉を、鹿肉で包むことにより、二種類の鹿肉

レシピ開発の思い

を楽しめればと思います。

まわりのスカロッピーネのような仕上がり、中のタルタルのような仕上がりにし、クロカンテ、赤ワインソース、ジャムと一緒に食べる事により、口の中で、甘い、辛い、酸っぱい、苦いと食べる毎に味わいに変化をつけ、バケットも合わせる事により、食感の変化も加えてみました。

また、調理工程は、ほぼ包むだけなので、特別な技術なく作れ、今回は、レストラン使用の一皿盛りに仕上げましたが、パニーニやピアディーナなどにも挟め、カジュアルに食す事もできます。

材料

グリーヴェ

鹿もも	600 g
ハーブ塩	8 g
コショウ	4 g
あみ脂	120 g
オリーブオイル	10 g
サフランリゾットジャム	
米 (和みリゾット)	100 g
グラニュー糖	20 g
ブロード	200cc
塩	5 g
サフラン	0.2 g
水	350cc

コントロールノ

カラフル人参	4 本
塩	2 g
スティッキオ	4 本
バター	20 g

バケット

バケット	40 g
オリーブオイル	40 g

スパイスクロカンテ

ハチミツ	40 g
ペペロンチーノ	1 g
黒コショウ	1 g
クミン	1 g
シナモン	1 g
フェネルパウダー	1 g

ソース

兎田ワイナリー赤ワイン	250cc
トレヴィーゾ	60 g

飾り

ベチュニア	8 輪
アマランサス	12 枝
ピーシュート	4 枝

作り方

【お米のサフランジャム】を作る

水にサフラン、塩、ブロードを加え沸かす。お米を入れボイルする。柔らかくなったら、取り出しグラニュー糖、ボイルしていたサフラン水を足しながらジャムにする。

【スパイスクロカンテ】を準備する

ハチミツに表記のスパイスを加え、200度のオープンで焼き、一枚のシートにする。

【鹿肉のサルシッチャ】を準備する

鹿のもも肉の半分を1cm角にカットし、ハーブ塩、コショウ、オリーブオイルでマリネする。残りの鹿肉をカットし、肉たたきで伸ばしシートにする。マリネした鹿肉とジャムをシートで包み、外側を網脂で包み、オリーブオイルと共に、真空パックにし、78度のスチームコンベクションオープンでスチームをかけながら、15分間火を入れる(中心温度が75度になり、一分の加熱を目安とする)。袋から取り出し、フライパンで表面に焼き色をつける。肉汁は、漉して赤ワインに混ぜる。

【コントロールノ】を準備する

野菜を、フライパンにバター、オリーブオイルと入れ、弱火でゆっくりと火を入れる。仕上げ時に塩を振りかける。(季節により、付け合わせの野菜は変わります)

【ソース】を準備する

先ほどの赤ワインとカットしたトレヴィーゾを火にかけて、トレヴィーゾを柔らかくする。

【バケット】をオリーブオイルで焼く

お皿に、バケット、ソース、サルシッチャの順に乗せ、サルシッチャの上にスパイスクロカンテを乗せ、余熱で溶かす。仕上げに、横にコントロールノ、飾りのマイクログハーブを飾る。



猪肉と牛蒡のシューファルシ 3種のきのこセロリ、生姜の薬膳風スープと共に

小山 水喜人さま (料理人/リゾートトラスト株式会社エクシブ蓼科・長野県茅野市)



健康と環境保護と地域活性化を

猪肉の本来の持つ香りと味を柔らかく食べ、楽しんで欲しいという想いから低温調理を用いています。このように調理する事で、猪に多く含まれる栄養素、水分が抜けずしっとりジューシーな仕上がりとなり、猪本来の持つ香りと味、栄養を逃しません。肉のゴロゴロとした感じと噛むことで出る猪の風味を楽しんで欲しいと考えたので、包丁で荒く刻みました。

合わせるスープには、猪の出汁をベースに生姜やウコン、にんにく、セロリ、パクチー、レモングラスなど入れ、「薬膳」の要素を少し取り入れました。消化・吸収が良くなり、ジビエを食べつつ「体の中から綺麗になる」ことを意識しています。

ジビエ料理の普及のために、地域の食肉加工業

レシピ開発の思い

猪や猟師さん、農林業の方々と協力し、ジビエ肉と地産食材をセットにして販売する事が地域活性化にも繋がり、良いのではないかと考えました。また、セット食材を使った簡単なレシピや、その地域に一度行きたくくなるような物や、その地域の説明分などを添えておくこと尚良く、地域活性化に繋がるはず。ネット販売で東京や大阪など都市部でも楽しんで頂けるようになり、ジビエ肉や地産食材、その地域の事をより多くの人達に知ってもらえるでしょう。

これまで害獣として処分されてきた尊い命にも価値が生まれ、環境保全の点からみても良い取り組みと考えられるのではないかと考えています。

(一部抜粋のうえ加筆修正)

材料

シューファルシ

猪もも肉 (骨無し)	300 g
猪ばら肉 (骨無し)	100 g
玉ねぎ (すりおろす)	80 g
牛乳	20 g
パン粉	20 g
卵	1 個
塩	5 g
オールスパイス	適量
黒胡椒	適量
牛蒡	100 g
キャベツ	4 枚

スープ

猪すね肉 (骨付き)	1 kg
水	適量
玉ねぎ	1/4 個
人参	1/4 個
岩塩	10 g
ローリエ	1 枚
タイム	3 本
生姜 (一部、細切りにして飾りに使用)	40 g
セロリ (一部、細切りにして飾りに使用)	50 g
にんにく	0.3 片
ターメリックパウダー	0.2 g
レモングラスの葉	4 本
黒胡椒	2 粒
しめじ	1/2 パック
大粒なめこ	1/2 パック
しいたけ	4 個
鮎魚醤 (まるはら)	8~10 滴
パクチーの葉	4 枚

その他

レッドキャベツプラウト	1/2 パック
ライム	適量 (皮のみ使用)
ピメントエスペレット	適量 (なければ七味でも可)
オリーブオイル Exv	適量

作り方

シューファルシ

- 1 猪もも肉とばら肉を、包丁で荒く切る。
- 2 ポウルに1と塩を加え、粘りが出るまで良く練る。
- 3 1に玉ねぎと牛乳、パン粉、卵、オールスパイス、胡椒を加え更に練り、冷蔵庫で1時間休ませる。
- 4 休ませている間にキャベツと牛蒡の処理をする。キャベツは1%の塩水で2~3分茹でて、氷水に落とし冷やす。水気を切って、芯を取り肉叩きで叩いて薄くしておく。牛蒡は良く洗い皮を剥かずに、160度の油で火が通るまで素揚げし、塩をして一度冷蔵庫で冷やす。冷えたら5mm角くらいの角切りにし、3に合わせておく。
- 5 牛蒡を和えた3を1人前120gの俵型に成型する。
- 6 4のキャベツに塩胡椒をして、5のを巻く。更にラップで巻いて形を整え、両端をしっかり結んでおく。
- 7 低温調理器を用いて68℃の湯煎を作り、その中に6を入れて、1時間火入れ。1時間たてば、中心に針をさして中心の温度をチェックし、68度に達していれば出来上がり。
※6をビニール袋か真空袋に入れてから、湯煎の中に入れて湯煎の液体が入ることを確実に防げるので、より良い。

スープ

- 1 猪すね肉 (骨付き) を水から一度茹でこぼす。
- 2 1と水を鍋に入れ沸かして灰汁を取り、玉ねぎと人参、岩塩を加え2時間煮込む。本来ならもっと時間をかけて煮込みたいが、時間の制限がある為1時間くらい。
※液体が減ってくるので、水を少しずつ足しながら煮込む。
- 3 煮込んでいる間に、生姜とセロリ、にんにくを薄切りにする。
※生姜とセロリは、一部を仕上げの飾り用に細切りにしておく。
きのこは傘と軸に分け、きのこに軽く焼き色が付くように強火でさっと炒めておく。
- 4 2をシノワを使って漉し、味を見て必要であれば煮詰める。
- 5 4に薄切りにした生姜とセロリ、にんにく、ターメリックパウダー、レモングラスの葉、黒胡椒と共に鍋に入れ沸かして灰汁を取り、ラップで覆い20分放置する。
- 6 シノワにリードペーパーを敷き、5を漉す。炒めたきのこ鮎魚醤を入れて味を調え、粗く刻んだパクチーを加える。仕上げ器にシューファルシを置き熱々のスープを注ぎ、ライムの皮とピメントエスペレットを散らして、レッドキャベツプラウトと飾り用の生姜とセロリを飾り、オリーブオイルをまわしかければ完成。



紅ボールシチュー with ライス

原田 芙美さま (薬膳指導者・京都府福知山市)



冷え性など女性ならではの悩みを解消

鉄分の多い鹿肉にピーツ、ほうれん草、人参などの「血」に良い食材を合わせてボルシチ風のシチューに仕上げました。煮込み料理にすると固くなりがちな鹿肉を、みじん切りにして包丁で叩くことで柔らかく仕上げ、お子様や高齢者の方々にも食べていただきやすいよう工夫しました。より食べ応えがあるものを好まれる場合は一部をスネ肉に置き換えるとより肉らしさが際立ちます。

また、鹿肉と相性の良い出汁を昆布と干し椎茸で取り、煎り酒、味醂、味噌、といった日本ならではの調味料を使うことで、ご飯と相性の良い要素を盛り込みました。

家庭で調理しやすいよう、手順をできるだけ簡単にしています。調味料もできるだけシンプルに、

レシピ開発の思い

野菜の甘みや出汁の旨味で仕上げました。

鹿肉は山椒の香りを纏うととても上品な味になります。鹿のミートボールに山椒パウダーを入れることで、鹿の風味を引き立てるとともに、鹿と山椒の薬効により体を温める効果が期待出来ます。玉ねぎのみじん切りを加えることで、鹿肉の癖を抑え甘みを加えるとともに、血や気の巡りを改善する効果が期待できます。これから寒くなる季節にぜひ食べていただきたい薬膳です。

野菜はできるだけ近隣の生産者さんから仕入れることで、鹿が生前好んで食べていたであろう地元の食材とのマッチングを図ります。鹿の食性、活動範囲、どうして近年獣害が増えているのか。知るにつれて、農業のこと、林業のこと、漁業の

材料

- 鹿モモ肉（一部をスネ肉にしても） 250 g
- 鹿脂（あれば） 10 g
- 玉ねぎ 350 g
- 人参 200 g
- ピーツ 300 g
- ほうれん草 1 束（湯がいて絞った状態で 100 g 程度）
- ブロッコリー 100 g
- カットトマト 400 g
- 米 2 合（300 g）
- 生姜 20 g
- 煎り酒 30 g（大さじ 2）
- みりん 36 g（大さじ 2）
- 麦味噌 30 g（大さじ 2 弱）
- 塩 10～12 g
- 醤油 18 g（大さじ 1）
- 山椒粉（朝倉山椒） 0.3 g
- 出汁昆布 5 g（20cm 程度）
- 干し椎茸 20 g（4～5 枚程度）
- 水 1000cc～1200cc
- 米油 24 g（大さじ 2）
- 片栗粉 9 g（大さじ 1）

こと、全ては繋がっていると実感しました。

今年から販売している鹿のポーンブロススープを使用した薬膳鹿スープ「紅ボルシカ」を家庭料理としてリメイクしました。

鹿肉は鉄分を多く含み、体を温める効果も期待できるため、女性や高齢者、アスリートなどに適した食材です。病院に行かないまでも、様々な不調を抱えている人が多く存在する現代社会。体に役立つ鹿肉の魅力、もっと多くの人に知り、体の役に立ててもらいたいと思います。

(一部抜粋のうえ加筆修正)

作り方

- 1 昆布は 1cm 程度の細切りにして、干し椎茸と共に水 1000cc につけておく。干し椎茸が戻れば、スライスしておく。
※できれば一晩つけておく。昆布を途中で取り除く場合は切り離さずに切り目を入れておく。スライスした干し椎茸を使用する場合はそのまま使用
- 2 米を洗い、出し汁 400cc に浸しておく。30 分ほど吸水させたら、カットトマト 100g、生姜の千切り、醤油、塩小さじ 1/2 を加えて炊飯する。
※炊飯器の炊飯時間により調整する。鍋で炊く場合は 7 の工程の前（紅ボールをシチューに入れる前）くらいに炊飯を開始する。
- 3 玉ねぎは 50 グラムをみじん切りにし、残りは角切りに。人参、ピーツは乱切りにして（ピーツの一部を後から加える場合は小さ目に切っておく）、ほうれん草は湯がいて水にとり、水気をよく絞っておく。ブロッコリーは湯がいてザルにあげておく。
- 4 鍋に米油大さじ 2 をひき、分量の玉ねぎを入れて塩小さじ 1/2 を加えて混ぜ 5 分置き、その後透明になるまでソテーする。
- 5 人参、ピーツを軽く炒め、油が全体に回ったらトマト缶 300cc、出汁 600cc（昆布、干し椎茸も一緒に）、煎り酒、みりん、ローリエを加え、30 分程煮込む。
※弱火でじっくり火を通す。鍋により、水分蒸発の様子を見て、水分が減るようであれば水 100~200cc 加える。色良く仕上げたい場合や昆布の摂取を控えたい場合は出汁昆布を柔らかくなる前に取り出しておく)
- 6 煮込んでいる間に紅ボールを作る。鹿モモ肉、鹿脂（あれば）を包丁で細かく切り、みじん切りにしたほうれん草と合わせて叩き、みじん切りにした玉ねぎ、塩 3g、山椒粉をよく混ぜ合わせ、25g 程度のボール状に丸める。
- 7 野菜がある程度柔らかくになったら麦味噌、塩で味を整え⑥の紅ボールを加える。より色良く仕上げたい場合はピーツの一部を残しておき、ここで加える。煮立ってきたら火を弱め、5 分煮込んで火を消して余熱で仕上げる。（10 分以上蓋を開けずに置いておく。すぐに食べる場合はさらに 5 分程度加熱）。ミートボールに火が通れば再び鍋を火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 8 お皿にご飯をよそい、シチューを盛り、ブロッコリーを上に乗らす。

蝦夷鹿肉のパテ～フルーツと木の実のクネルを添えて～

清水 響さま（専門学校生・東京都立川市）



誰でも食べやすいジビエ料理

今回鹿肉に合わせたかった食材はキウイフルーツと甜菜です。鹿肉は高タンパク質で低脂肪・鉄分・亜鉛が豊富なことが特徴的ですが、キウイフルーツにはビタミンC・クエン酸がとても含まれています。ビタミンCは鉄分の吸収を高め、クエン酸は亜鉛の吸収を高めてくれます。キウイフルーツの水々しい果肉と酸味がとても鹿肉とマッチします。

また、北海道の蝦夷鹿被害は甚大でたくさんの農作物が荒らされています。その中でも一番被害が多いのが甜菜です。鹿肉とその被害に遭っている作物を組み合わせることにより、被害に遭っているという認知、生産者を応援したい気持ちを皿の中で一つのストーリーとし、再現しました。

レシピ開発の思い

また、鹿肉の風味を残しつつ油を補給するためにバターを練り込み旨味・コクをプラスしました。

今回パテにした理由は普及性です。ひき肉なら塊肉よりも比較的調理しやすく、安価で手に入れることができます。今回はコンクール用にパテにしましたが、元のレシピはハンバーグで、高校生にも非常に好評でした。

鹿肉のジビエくささが苦手な方は鹿肉の割合を少なくする事によって食べることが可能です。こうした、誰もが食べたことのある家庭料理につながることで、鹿肉が身近なものとなり、消費量が増え一般的に流通することにより作物被害軽減につながると考えています。

（一部抜粋のうえ加筆修正）

材料

蝦夷鹿ロース	400 g
鳥ささみ	160 g
豚レバー	28 g
紫玉ねぎ	70 g
塩	8 g
ブランデー	40 g
カトルエビス	1 g
コーンスターチ	2.8 g
バター	72 g
ピスタチオ	12 g
網脂	適量
白胡椒	適量
タイム	2枝
ローリエ	1枚
人参の皮	20 g
ニンニクの皮	1 g
玉葱の皮	13 g
黒胡椒	1 g
むき栗	80 g
キウイ	100 g
レモン汁	5滴
マスタード	40 g
甜菜	160 g
ジャガイモ	40 g
ベビーリーフ	60 g
わさび菜	20 g
酢	50 g
砂糖	65 g
白ワイン酢	15 g
サラダ油	100 g

作り方

- 1 ささみ肉・鹿肉の細切りと豚レバーをブランデー・タイム・ローリエ・塩・白胡椒で30分マリネする。
- 2 豚レバーは玉葱とニンニクのみじん切りと共にバターでシュエシ、冷ます。
- 3 2と鹿肉は肉挽き機で細かく引く。
- 4 3・カトルエビス・コーンスターチ・ピスタチオのみじん切りを合わせ、氷水を当てながら混ぜ合わせる。
- 5 テリーヌ型に網脂を敷き詰め④を入れ平に伸ばす。湯煎に当てながら180℃のオーブンで中心温度が75℃になるまで熱する。（約50分）
- 6 粗熱を取り重石をして冷ます。
- 7 野菜のむきカスを180℃のオーブンで炭になるまで熱しミルサーで細かくする。
- 8 キウイ・栗の皮をむき5mmの角切りにする。栗は軽く茹でマスタードと合わせる。キウイは半量コンボートにし煮詰めカトルエビス・生のキウイと合わせる。
- 9 ジャガイモと甜菜を塩茹でにしミキサーで攪拌し漉す。さらにハンドミキサーで口当たりを滑らかにし、調味する。
- 10 紫玉葱は一口大に切りピクルス液と共に熱する。冷ます。（熱い状態から冷ますことで玉葱全体が赤紫色になる）
- 11 ソースヴィネグレットを作り、水洗いし水気を切ったベビーリーフ・わさび菜と合わせる。（盛る直前）