

## 【しし肉・しか肉の栄養素】

監修:料理研究家・栄養士 鯨 徳代先生

100gあたり(平均的な値です)

肉類	鹿肉	猪肉	牛肉 (肩ロース)	豚肉 (肩ロース)	鶏肉 (ササミ)
タンパク質	21.3g	18.6g	16.5g	19.7g	23.0g
脂質	1.5g	3.6g	26.1g	7.8g	0.8g
鉄分	3.0g	2.5g	2.4g	1.1g	0.2g
ビタミンB2	0.35mg	0.29mg	0.21mg	0.28mg	0.11mg
ビタミンB6	0.54mg	0.95mg	0.37mg	0.33mg	0.22mg
カロリー	110kcal	149kcal	316kcal	157kcal	105kcal

低カロリー、高タンパクで栄養満点！

イノシシは脂肪分が多いイメージですが、実はカロリーが牛肉の4分の1以下、豚肉の半分以下。最近注目されている栄養素の“アンセリン”<sup>※1</sup>も豊富。

<sup>※1</sup>アンセリンとは、本来運動量の多い回遊魚のマグロやカツオなどの多く含まれる成分で、疲労物質となる乳酸の分解をスムーズにする。また老廃物である尿酸を作りすぎないように抑え、体外への排出を促してくれる。

悪玉コレステロールを減少させて血液サラサラ！

猪肉の脂肪には不飽和脂肪酸が含まれていて、悪玉コレステロールを減少させ、血液循環が良くなりサラサラ血液に近づけます。猪肉は牛肉・豚肉に比べて、飽和脂肪酸が少なく、不飽和脂肪酸が多いのが特徴です。

女性には強い味方の栄養素！

鹿には細胞の再生や成長を促進する働きのあるビタミンB2が多く、鉄分も豊富。また、ダイエットには不可欠な良質なたんぱく質も含まれている。DHA(ドコサヘキサエン酸)も含んでいるため、中性脂肪を減少させるよう働きかける。猪は、“猪肉を食べると体が温まる”と昔から言われています。

## お問い合わせ先

〒640-8585 和歌山県和歌山市小松原通1-1 和歌山県 農林水産部 農業生産局 畜産課  
TEL●073-432-4111(内線2924) / FAX●073-431-0904  
和歌山県畜産課ホームページ [http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/070400/chikusan\\_top.htm](http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/070400/chikusan_top.htm)  
製作 株式会社JTB西日本 和歌山支店 緊急雇用創出事業 臨時特別基金活用事業 和歌山ジビエプロモーションチーム



わかやま

わかやまジビエとは、食品営業許可を得た県内施設で「わかやまジビエ衛生ガイドライン」にそって処理された、安心・安全な県内産のイノシシとニホンジカの精肉を用いた料理です。

## ジビエレポート

わかやま  
ジビエ  
グランプリ!!  
レシピ  
コンテスト

仔猪肉と野菜の煮込み  
金山寺みその香り

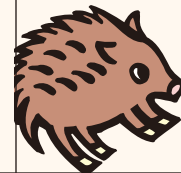
仔猪肉と紀南地区で獲れる野菜で、クリーム系の煮込みにし、ボタン鍋のイメージから白味噌と金山寺味噌の香りをつけました。仔猪肉は真空調理にして、やわらかく仕上げました。  
レシピ考案者：田中 なぎささん(串本町)

## 材料【4人分】

- ・シシバラ肉 200g
- ・パイシート 200g
- ・ニンジン 1cm 角 4個
- ・ダイコンコック切り 4個
- ・インゲン 4本
- ・ユリネ 4枚
- ・ゴボウ 3cm 8本
- ・ブロッコリースプラウト
- ・フォンドボー 400cc  
(なければ市販のデミグラスソース 200cc  
とコンソメブイヨン 200cc)
- ・生クリーム 20cc
- ・白みそ 30g
- ・金山寺みそ 15g
- ・みりん適量
- ・日本酒適量
- ・塩少々
- ・黒こしょう少々

## 作り方

- ①シシバラ肉を50gずつカットし、塩と黒こしょうを振り焼き色をつける。それを油を塗ったラップに包み、72℃位のお湯で約2時間湯煎する(真空調理)
- ②ニンジン、ダイコン、ゴボウを3cm大のラグビーボール型に切り、火を通す。
- ③パイシートを10cmの丸型に2枚抜く。1枚は9cmの型抜きてくりぬき、ドーナツ状になった部分を10cmの型と重ね合わせて卵黄を塗る。それを170℃のオーブンで15分焼く。
- ④パイシートの中の底の部分をくりぬき、器にする。
- ⑤シシバラ肉をフォンドボーに入れ、みりん、日本酒を加え、軟らかくなるまで煮込む。
- ⑥煮込んだシシバラ肉をパイの器の中に入れる。
- ⑦シシバラ肉を取り出した鍋に下処理をした野菜を入れ、ソースに絡める。
- ⑧野菜を入れた鍋に生クリーム、金山寺みそ、白みそを加えて味を調え、パイの中に入れてシシバラ肉にかけて出来上がり。



ジビエ  
レシピ満載!!  
他にもたくさん  
載ってるよ!

わかやま  
ジビエ  
入賞!!  
レシピ  
コンテスト

## うめ〜猪(いのしし) バジルライス



濃厚なシシ肉を梅とバジルでさっぱりと。梅ご飯で和歌山をアピールしています。冷めてもおいしいですよ。

レシピ考案者：神谷 龍雄さん(和歌山市)

### 材料【1人分】

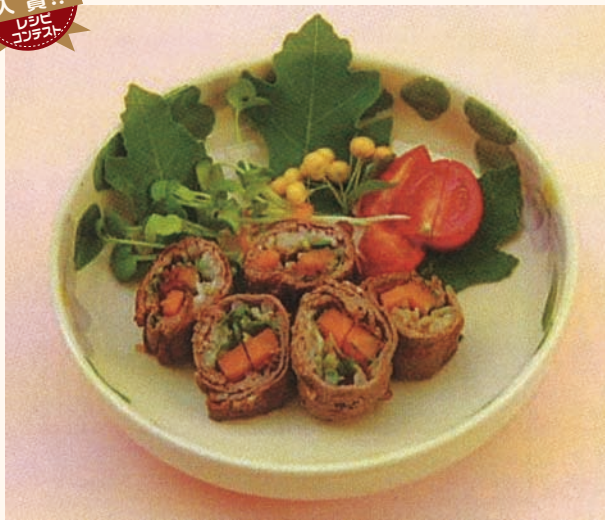
- ・シシ肉ミンチ 100g
- ・梅ご飯(米2合、梅干し3個) 200g
- ・サラダ野菜(サニーレタス、パプリカ、カイワレダイコンなど) 適量
- ・卵 1個
- ・ニンニク 1片
- ・バージンオリーブオイル 適量
- ・生バジル 3枚(2枚は刻み、1枚は飾り用)
- <合わせ調味料>
- ・オスターソース大さじ1
- ・しょうゆ大さじ1/2
- ・砂糖大さじ1
- ・ガラスープ 50cc
- ・化学調味料小さじ1/2

### 作り方

- ①梅干しを入れ梅ご飯を炊いておく。
- ②フライパンにバージンオリーブオイル、刻みニンニクを入れて香りを出す(好みに唐辛子を入れても)。シシ肉ミンチを入れ、合わせ調味料を加えて煮込む。最後に刻んだバジルを入れて、梅ご飯の横に盛り合わせる。野菜サラダも添える。
- ③同時に目玉焼きを作り、乗せる。

わかやま  
ジビエ  
入賞!!  
レシピ  
コンテスト

## シカ肉ロール巻き



相性の良いシカ肉と梅びしおに地元野菜を加え、和歌山らしさを出しました。

レシピ考案者：小田 美津子さん(印南町)

### 材料【4人分】

- ・シカ肉 400g
- ・ニンジン 1/2本
- ・カイワレダイコン 2パック
- ・モヤシ 1袋
- ・サラダ油 適量
- <ソース>
- ・梅びしお大さじ8
- ・ケチャップ大さじ8
- ・しょうゆ大さじ2
- ・日本酒少々

### 作り方

- ①モヤシをさっとゆでる。ニンジンを細かく切り、ゆでておく。
- ②カイワレダイコンは水分を取り、適当なサイズに切る。
- ③シカ肉を伸ばし、モヤシ、ニンジン、カイワレダイコンを芯にして巻く。
- ④フライパンを油で熱し、シカ肉の巻き終わりを下にし、回しながら中火で焼く。日本酒を少し入れるとよい。ソースをシカ肉に塗り、もう一度転がしながらソースをつけて焼く。
- ⑤④を2cmぐらいのサイズに切り、切り口を上にして、器に盛る。

わかやま  
ジビエ  
入賞!!  
レシピ  
コンテスト

## シシパイ



子どものおやつに大人気のパイをシシ肉でアレンジ。ミートソースをケチャップ味にし、子どもでも食べやすいように工夫しました。

レシピ考案者：K・Mさん(和歌山市)

### 材料【2個分】

- ・シシ肉ミンチ 50g
- ・パイシート(市販のもの) 1枚
- ・タマネギ 1/4個
- ・ニンジン 1/4個
- ・卵黄少々
- ・コンソメ少々
- <調味料>
- ・ケチャップ大さじ2
- ・ウスターソース大さじ1
- ・とんかつソース大さじ1
- ・砂糖小さじ1

### 作り方

- ①パイシートを1/4にカットし、2枚は切り目を入れてパイの形にする。
- ②フライパンにみじん切りにしたタマネギ、ニンジン、シシ肉ミンチの順に入れて炒める。ミンチの色が変わったら、すべての調味料を入れてミートソースを作る。ミンチから油が出るのでサラダ油などは使わない。
- ③②を冷まし、味をなじませる。
- ④①に③を乗せ、もう1枚のパイシートをかぶせて卵液でつなぎ合わせ、外周を1cmほどフォークで押さえる。
- ⑤はけで卵黄をパイ全体に塗り、200℃に熱したオーブンで20分焼いて出来上がり。

わかやま  
ジビエ  
入賞!!  
レシピ  
コンテスト

## シシボックリ



松ぼっくりをイメージしたチーズ入りコロッケです。

レシピ考案者：辻本 直宏さん(紀ノ川市)

### 材料【4人分】

- ・シシ肉ミンチ 75g
- ・ジャガイモ(メークイン) 1個
- ・タマネギ 1/2個
- ・白ネギ 1/4本
- ・ニンニク 1/2片
- ・卵 1個
- ・小麦粉 少量
- ・生パン粉 1/2パック
- ・モツアレチーズ 1/2パック
- ・バター 15g
- ・ボルト酒または赤ワイン 少量
- ・生クリーム 適量
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・砂糖 適量
- ・しょうゆ 適量
- ・カレー粉 適量
- ・ガーリックパウダー 適量
- ・イタリアンパセリの粉末 適量
- ・油 適量

### 作り方

- ①バターでニンニクを炒め、次にシシ肉ミンチを炒める。鍋肌にボルト酒または赤ワインを少量回し入れアルコールを飛ばし、味をしっかりとつける。
- ②甘みが出るまでタマネギをソテーする。白ネギは食感を残すため、炒めすぎないように。
- ③ジャガイモを丸ごとゆでて皮をむき、生クリームを加えてピューレ状にする。
- ④③に①②を加えて混ぜ合わせ、塩、こしょう、砂糖、しょうゆ、隠し味にカレー粉を少量加えて形を整える。中にモツアレチーズを入れて小麦粉をまぶし、卵と粗めの生パン粉をつけて180℃の油で揚げる。
- ⑤仕上げにガーリックパウダーとイタリアンパセリの粉末を振り掛け、竹串を刺して完成。

# ジビエレシピノート



## 猪肉の筑前煮

煮物



### 材料【4人分】

- ・シシ肉 200g
- ・ニンジン 1本
- ・ゴボウ 1本
- ・サトイモ 8個
- ・シイタケ 4枚
- ・レンコン 適量
- ・リンゴ（煮込み用） 1/2個
- ・ごま油 大さじ 3
- ・水 400cc
- ・日本酒 100cc
- ・本だし 大さじ 2
- ・みりん 大さじ 3
- ・砂糖 大さじ 3
- ・しょうゆ 大さじ 4

### 作り方

- ①シシ肉を食べやすい大きさに切る。残りの材料は一口大の乱切りにする。
- ②リンゴはくし形に切り、芯の部分を取り除く。
- ③鍋にごま油をひき、シシ肉を炒める。残りの材料も入れて軽く炒め、水、日本酒、本だしを入れて中火で煮込む。
- ④まめにあくを取り、具材が軟らかくなったら、みりん、砂糖、しょうゆを入れ、さらに弱火で煮込む。
- ⑤水分がなくなり、具材に味がなじんだら出来上がり。

## 猪肉オレンジマーマレード煮

煮物



### 材料【4人分】

- ・シシ肉 500g
- ・オレンジマーマレード 80g
- ・しょうゆ 50cc
- ・日本酒 50cc

### 作り方

- ①冷たいままのフライパンにシシ肉とオレンジマーマレード、しょうゆ、日本酒を入れてふたをし、中火にかける。
- ②蒸気が出てきたらとろ火にして、約1時間煮込む。途中で上下を返す。
- ③ふたを開けて中火にして、水分を飛ばしながら照りをつける。

## 和農大風いのしし肉のとむらい煮

煮物



### 材料【2人分】

- ・シシモモ肉 300g
- ・レンコン 80g
- ・ゴボウ 80g
- ・ニンジン 80g
- ・サトイモ 80g
- ・ダイコン 80g
- ・こんにゃく 80g
- ・干しシイタケ 2枚
- ・キヌサヤ 6個
- ・みそ 60g
- ・みりん 30cc
- ・砂糖 80g
- ・日本酒 60cc
- ・しょうゆ 適量
- ・本だし 適量
- ・油 適量

### 作り方

- ①モモ肉をゆでてあく抜きをする。根菜類は乱切りにして下ゆでする。
- ②干しシイタケを1枚4等分に切り、水でもどす。
- ③キヌサヤの筋を取り、下ゆでする。
- ④みそ、みりん、砂糖、日本酒をシイタケの戻し汁でのばしておく。
- ⑤ゆでたモモ肉を一口大に切る。
- ⑥モモ肉を油でよく炒め、根菜類と干しシイタケも加えてさらに炒める。
- ⑦程よく炒めたら、合わせた調味料で煮る。
- ⑧味がなじんだら皿に盛り、キヌサヤを飾りつけて完成。

## しし肉とレンコンのシャキシャキつくね

焼き物



### 材料【2人分】

- ・シシ肉スライス（冷凍） 200g
- ・レンコン 80g
- （すりおろし 50g、粗みじん切り 30g）
- ・ジャバラ 100% 果汁 大さじ 1
- ・しょうが汁 大さじ 1/2
- ・かたくり粉 大さじ 1と1/2
- ・塩 小さじ 1/2
- ・砂糖 大さじ 1と1/2
- ・本だし 小さじ 1
- ・しょうゆ 大さじ 2
- ・みりん 大さじ 1
- ・日本酒 大さじ 1

### 作り方

- ①シシ肉スライスをこま切れにする。
- ②そこへレンコン、ジャバラ 100% 果汁、しょうが汁、かたくり粉、塩を混ぜ合わせる。
- ③シシ肉を4等分し、ハンバーグ状に丸める。
- ④シシ肉をフライパンで両面焼き、砂糖、本だし、しょうゆ、みりん、日本酒を入れて絡ませる。

## とろとろ里いもとしし肉の豆乳グラタン

焼き物



### 材料【1人分】

- ・シシ腕肉（スライス） 40g
- ・サトイモ（冷凍） 50g
- ・ニンジン 20g
- ・レンコン 25g
- ・タマネギ 25g
- ・ネギ 5g
- ・豆乳 100ml
- ・みそ 大さじ 1
- ・砂糖 小さじ 1と1/2
- ・すりごま…大さじ 1と1/2
- ・水 30ml
- ・バター 5g
- ・チーズ 35g
- ・酢 適量（酢水用）
- ・塩 適量
- ・コショウ 適量

### 作り方

- ①シシ肉、ニンジン、レンコンは食べやすい大きさに切り、タマネギは薄切りに。レンコンは酢水に漬けておく。
- ②サトイモを電子レンジで5分加熱し、温かいうちに豆乳 50ml を加え、形が少し残るくらいにつぶす。
- ③みそ、砂糖、すりごま、水を混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにバターを入れて熱し、タマネギを炒める。タマネギの色が変わったらシシ肉を加え、さらにニンジン、レンコンを入れて、シシ肉に火が通るまでよく炒める。塩、こしょうを少し入れる。
- ⑤④に②と③、残りの豆乳 50ml を加え、とろみが出るまで煮込む。
- ⑥⑤をグラタン皿に入れてチーズを乗せ、オーブントースターで焼き色がつくまで5分ほど加熱する。焼き上がったら上にネギを乗せる。

## 猪のトマトソース グラタン

焼き物



### 材料【4人分】

- ・シシ肉ミンチ 200～250g
- ・キャベツ 3、4枚
- ・生バジル 1パック
- ・粗切りトマト 1パック
- ・タマネギ 1/4個
- ・卵 1個
- ・モッツアレラチーズ 適量
- ・ニンニク 1片
- ・ギョーザの皮 1袋
- ・オリーブ油 適量
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・好みのハーブ 適量

### 作り方

- ①キャベツと生バジルは別々に荒みじん切りにする。キャベツのみ塩を振って絞っておく。タマネギはみじん切りに。
- ②みじん切りのニンニクを多めのオリーブ油でゆっくり炒め、粗切りトマトを加えて、塩、こしょうで味付けし、トマトソースを作る。生バジルや好みのハーブで香りをプラスする。
- ③シシ肉ミンチ、キャベツ、生バジル、タマネギ、卵を混ぜ、塩、こしょうする。オリーブ油も大さじ1程度加える。
- ④③をギョーザの皮で包む。
- ⑤④をオリーブ油をひいたフライパンで焦げ目がつく程度に焼く(完全に火を通さなくてもいい)。
- ⑥グラタン皿に②を少し広げて、その上に⑤を並べる。残りのトマトソースを上からかけ、モッツアレラチーズ、バジル、ハーブを乗せて、オーブントースターで焼く。

## はたごん猪(ちょ) きんぴら

炒め物



### 材料【5人分】

- ・シシ肉 75g
- ・ハタゴんボ(橋本市西畑産ゴボウ) 150g
- ・日本酒(かつらぎ町) 大さじ1と1/2
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・米油(かつらぎ町) 大さじ1/2
- ・鷹の爪(橋本市産) 適量
- ・砂糖 大さじ1
- ・熟成本みりん(かつらぎ町) 大さじ1と1/2
- ・ごま油 大さじ1/2

### 作り方

- ①ハタゴんボをささがきして、水にさらす。
- ②シシ肉をミンチにして、下味(日本酒大さじ1/2、しょうゆ大さじ1/2)をつけておく。
- ③鍋に米油を入れ、シシ肉を炒める。火が通ったら、ハタゴんボと鷹の爪を加える。
- ④約8分ほど炒めたら、残りの日本酒としょうゆ、砂糖、熟成本みりんを入れる。
- ⑤水分がほとんどなくなるぐらいに炒めたら、最後にごま油を振り入れる。

## ししロースステーキ

焼き物



### 材料【1人分】

- ・シシ肩肉ロース 200g
- ・焼肉のたれ(市販のもの) 適量
- ・オリーブオイル 適量
- ・赤ワイン 適量

### 作り方

- ①シシ肉は肉たたきで全体をたたいて均一になり、市販の焼肉のたれをかけて1時間置く。
- ②オリーブオイルをひいたフライパンで、シシ肉を好みの焼き加減に熟する。
- ③火を止める寸前にワインを注いで、味をなじませる。

## ジビエ ネギトロ風

炒め物



### 材料【1人分】

- ・シシ肉ブロック 100g
- ・プレーンヨーグルト 400g(塩 20g)
- ・ネギ(2本)
- ・カイワレダイコン 適量
- ・サニーレタス 適量
- ・スライスアーモンド 適量
- ・梅 2個

### 作り方

- ①ブロックの肉をスライスし、プレーンヨーグルトに10分ほど漬ける。
- ②フライパンで①を炒める。
- ③ネギを細かく切り、カイワレダイコンとレタスも適量に切る。
- ④②と③とスライスアーモンドを合わせて、上に細かく刻んだ梅を乗せ、ポン酢またはごまドレッシングをかけて出来上がり。

## わぁ！っとシシピザ ～アレンジフリー～

焼き物



### 材料【2人分】

- ・シシ肉ミンチ 100g
- ・ギョーザの皮 10枚
- ・レンコン輪切り 1切れ
- ・ピーマン輪切り 10切れ
- ・タマネギスライス 適量
- ・トマト 適量(かざり)
- ・砂糖 大さじ6
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・バター 10g
- ・チーズ(ピザ用) 適量
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量

### 作り方

- ①レンコンは歯応えを楽しむために、粗みじん切りにする。
- ②フライパンにバターを入れて弱火で熱し、シシ肉ミンチを炒める。肉の色が変わったら①を加え、砂糖、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える(好みに唐辛子を入れても)。水分を飛ばすように炒めてそぼろ状にする。
- ③ギョーザの皮にそぼろを広げ、その上に輪切りのピーマン、スライスしたタマネギ、チーズを乗せる。
- ④アルミホイルの上に③を並べ、オーブントースターで熱し、焼き色がついたら完成。

## シシ肉と小芋の ミートボール

揚げ物



### 材料【4人分】

- ・シシ肉ミンチ 200g
- ・小芋 8個
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・小麦粉 適量
- ・溶き卵 適量
- ・パン粉 適量
- ・揚げ油 適量

### 作り方

- ①小芋を水からゆで、竹串が通るようになったら水にさらし、ぬめりを洗ってざるにあげておく。
- ②シシ肉ミンチを塩とこしょうで下味をつけ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③小芋を②で包み、ミートボールを作る。
- ④③を小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、油で揚げ、ミートボールの回りから細かい泡が出てきたら油から出す。
- ⑤油を切って半分カットし、器に盛る。好みにウスターソース、とんかつソース、ケチャップなどをかける。

## レンコンシシ団子

揚げ物



### 材料【4人分】

- ・シシ肉 70g
- ・無塩バター 20g
- ・塩少々
- ・こしょう少々
- ・レンコン 1/2 本
- ・卵 1 個
- ・鶏がらスープのもと少々
- ・しょうゆ少々
- ・かたくり粉適量
- ・揚げ油適量

### 作り方

- ①フライパンに無塩バターを溶かし、塩とこしょうを振ったシシ肉を弱火で7分程焼く。焼き上がったなら7分置いて味をなじませる。
- ②レンコンの先端を残してすりおろし、水分を搾る。先端はみじん切りにする。
- ③②に卵、塩、鶏がらスープのもと、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。全体的に軟らかすぎたら、かたくり粉を入れて調節する。
- ④①を1cm角に切り、③に混ぜ合わせる。
- ⑤油を熱し、④をスプーンで団子にして落とし入れ、素揚げにする。お皿に盛って完成。

## しし肉のレンコン大葉の挟み揚げ

揚げ物



### 材料【4人分】

- ・シシ肉ミンチ 150g
- ・レンコン 1 パック
- ・塩適量
- ・大葉 1 パック
- ・かたくり粉適量
- ・揚げ油少々

### 作り方

- ①レンコンは皮をむき、5mmの厚さに輪切りにして、水にさらしておく。
- ②シシ肉ミンチは塩で下味をつけ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③レンコンの水気を拭き、片面にかたくり粉を薄くまぶして、ミンチを乗せて広げる。
- ④大葉の両面にかたくり粉を薄くまぶし、③に乗せる。
- ⑤④の上に乗せるレンコンの片面にかたくり粉を薄くまぶし、その面を内側にして肉ダネを挟む。すべて挟み終わったら、表面にかたくり粉を薄くまぶしてしっかりと押さえる。
- ⑥揚げ油を170℃に熱し、⑤の余分なかたくり粉を取ってから油に入れる。薄く色づくまでじっくり揚げる。
- ⑦油を切って半分にカットし、器に盛り付ける。好みで、塩、からししょうゆ、天つゆをつける。

## しし肉とキタアカリのコロッケ ゆずの香り

揚げ物



### 材料【1人分】

- ・シシ肉 (細切れ) 20g、スライス 4 枚)
- ・ゆず酒 20cc
- ・キタアカリ 1 個 (150 ~ 200g)
- ・タマネギ 1/4 個
- ・ニンジン 1/4 本
- ・塩少量
- ・こしょう少量
- ・薄力粉適量
- ・卵 1 個
- ・パン粉適量
- ・揚げ油適量

### 作り方

- ①細切れにしたシシ肉をスライス肉と一緒に、ゆず酒に1時間漬ける。
- ②キタアカリは皮つきのまま30 ~ 40分ゆで、皮をむき、マッシャーでつぶす。タマネギ、ニンジンはみじん切りにしておく。
- ③シシ肉の細切れとタマネギとニンジンを炒め、塩とこしょうで味付けする。
- ④マッシャーでつぶしたキタアカリを③と混ぜ合わせ、俵型にし、冷蔵庫で10分ほど冷ます。
- ⑤シシ肉のスライスを広げて塩とこしょうを振り、④を芯にして巻いた後、薄力粉、卵、パン粉の順でつける。
- ⑥170℃に熱した油に⑤を入れ、きつね色になるまでしっかりと揚げる。

## ししボールのカラフル丼

ごはん物



### 材料【3人分】

- ・シシ肉ブロック 250g
- ・白ネギ 1/2 本
- ・土しょうが 1 片
- ・卵 1 個
- ・パプリカ (赤) 1/2 個
- ・パプリカ (黄) 1/2 個
- ・タマネギ 1/2 個
- ・キュウリ 1/2 本
- ・揚げ油適量
- ・かたくり粉小さじ 1
- ・水大さじ 1
- ・ご飯 700g

<調味料A>

- ・だし汁 1 カップ
- ・砂糖大さじ 1
- ・ケチャップ大さじ 2
- ・日本酒小さじ 2
- ・しょうゆ小さじ 2

<調味料B>

- ・しょうゆ小さじ 2
- ・マヨネーズ大さじ 1
- ・かたくり粉小さじ 1

### 作り方

- ①シシ肉ブロックは粗めに包丁でカットする。
- ②ネギは細かく刻み、土しょうがはすりおろす。
- ③パプリカは三角形にカットし、タマネギも同様の大きさに切る。キュウリは薄めの乱切りにする。
- ④<調味料A>を混ぜ合わせておく。
- ⑤①をフードプロセッサーでさらに細かくする。卵と<調味料B>を加えて混ぜたらボールに移し、②を加えてよく混ぜる。
- ⑥⑤でミートボールを作り(約24個分)、きつね色になるまで油で揚げる。
- ⑦フライパンに油を入れ、タマネギ、パプリカ、キュウリの順で炒め、④と⑥を加える。煮立ったら水ときかたくり粉を加えて、とろみがつくまでかき混ぜながらさらに煮る。
- ⑧ご飯を丼鉢に三等分に盛り、⑦を煮汁も一緒にそれぞれの丼に盛り付ける。

## 和猪味噌(わいみそ)のライスパニーニ

ごはん物



### 材料【4人分】

- ・シシバラ肉 60g
- ・ネギ適量
- ・みそ 50g
- ・ゆずジャム 40g
- ・砂糖スプーン 1
- ・みりんスプーン 1
- ・日本酒スプーン 1
- ・さんしょう適量
- ・白ごま適量

### 作り方

- ①シシバラ肉とネギを細かく刻む。
- ②テフロン加工のフライパンに①のシシバラ肉を入れ、肉の脂を出すように炒める。
- ③みそ、ゆずジャム、砂糖、みりん、日本酒を加え、照りが出るまで煮詰める。
- ④③にさんしょうを砕いて加える。
- ⑤ご飯に白ごまを混ぜ、④と①のネギを挟み込み、ホットサンドメーカーで焼き上げる。

## ししめし

ごはん物



### 材料【4人分】

- ・シシバラ肉 150g
- ・米 3 合
- ・マイタケ 1 袋
- ・三つ葉 1 束
- ・しょうゆ大さじ 3
- ・日本酒大さじ 3

### 作り方

- ①米をといで水に浸しておく。シシバラ肉を1 ~ 1.5cm角に切り、マイタケはほぐす。三つ葉は洗って3 ~ 5cmに切る。
- ②①の米を炊飯器に入れ、しょうゆと日本酒を加える。3合分の目盛りまで水を入れ、①のシシ肉とマイタケを加えて炊く。
- ③炊き上がったら三つ葉を散らして出来上がり。春は取れたてのタケノコと炊いた「ししたけのこめし」もおすすめ。

## トスカーナの森のパスタ

麺類



### 材料【4人分】

- ・シシ肉 400g
- ・オリーブオイル大さじ3
- ・ニンニク 3片
- ・鷹の爪 2本
- ・タマネギ 1/3個
- ・ニンジン 1/3本
- ・赤ワイン 200cc
- ・ホールトマト 400g
- ・塩少々
- ・こしょう少々
- ・ペンネ 320g
- ・パルミジャーノ・レジャーノ大さじ1
- ・イタリアンパセリ適量

### 作り方

- ①フライパンにオリーブオイルをひき、みじん切りにしたニンニクと鷹の爪を入れ、きつね色になるまでゆっくりと炒め、オイルに風味をつける。タマネギとニンジンのザク切りを加えてさらに炒める。
- ②シシ肉を一口大に切り、①のフライパンに入れてゆっくりと炒め、表面が少し色づくようにする。
- ③圧力鍋に②と赤ワイン、ホールトマトを加え、弱火で約30分煮込む。
- ④圧力鍋のピンが下がったらふたを取り、さらにトロリとするまで煮詰め、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤アルデンテにゆでたペンネにソースを絡め、パルミジャーノ・レジャーノをチーズおろしですりおろしたものを混ぜ込み、皿に盛り付ける。アクセントにイタリアンパセリを飾って出来上がり。

## しし竜田バーガー 梅肉ソース

パン類



### 材料【1人分】

- ・シシロース肉 80g
- ・ハンバーガーパンズ 1個
- ・ブチト 1個
- ・サニーレタス 1/2枚
- ・かたくり粉少々
- ・マヨネーズ少々
- ・揚げ油適量
- <調味料A>
- ・塩少々
- ・こしょう少々
- ・しょうが少々
- <調味料B>
- ・梅干し 1個
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・オリーブオイル 小さじ1/2

### 作り方

- ①シシロース肉を一口大に切り、<調味料A>につけてよくもみこむ。
- ②①にかたくり粉をまぶし、170～180℃に熱した油で色よく揚げる。
- ③<調味料B>を混ぜ合わせ、梅肉ソースを作る。
- ④ハンバーガーパンズをフライパンで軽く焼く。
- ⑤④に②と食べやすく切ったブチトとサニーレタスを挟み、③とマヨネーズで味付けする。

## みかんでサワヤカ ししサラダ

サラダ



### 材料【4人分】

- ・シシ肉 100g
- ・無塩バター 少々
- ・塩適量
- ・こしょう少々
- ・サニーレタス 5枚
- ・ブチト 10個
- ・アボカド 1/2個
- ・ニンジン 少々
- <ドレッシング>
- ・オリーブオイル大さじ3
- ・ミカン果汁大さじ1
- ・ガーリックパウダー 小さじ1

### 作り方

- ①フライパンに無塩バターを溶かし、シシ肉を弱火から中火で焼き、塩とこしょうで味を調える。8分から10分ほど焼いたら同じ分數だけ寝かせる。冷めたら薄切りスライスにする。
- ②サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、ブチトはスライスし、アボカドは1cm角に切る。ニンジンはピーラーで薄くスライスし、水に浸してパリッとさせる。
- ③オリーブオイルにミカン果汁を加え、ガーリックパウダーと塩で味を整え、ドレッシングを作る。
- ④皿に②を盛り、その上にシシ肉を置き、③のドレッシングをかけて出来上がり。



## しかも肉と茎わかめの 佃煮

煮物



### 材料【2人分】

- ・シカモモ肉 50g
- ・乾茎わかめ 20g
- ・梅酢大さじ1/2
- ・塩麹適量
- ・土しょうが 1/2片
- ・白ごま適量
- <調味料>
- ・中ざらめ 50g
- ・日本酒 10cc
- ・濃口しょうゆ 25cc
- ・みりん 10cc

### 作り方

- ①乾茎わかめを3回洗い、一晩水に浸しておく。
- ②鍋に水分を切った①と水を入れ、沸騰して2分後にざるにあげる。
- ③シカモモ肉を厚さ5mmに切り、梅酢を振って洗い、塩麹をつけて5分置いた後きれいにふき取る。
- ④鍋に水と土しょうがのスライスを入れ、沸騰したら③を入れてすぐにざるにあげ、幅5mmに切る。
- ⑤鍋に<調味料>を入れて沸騰させ、中ざらめが溶けたら、②と④を入れて弱火で5分ほど煮る。土しょうがの千切りを加え、水分がなくなるまで再び煮込む。
- ⑥器に盛り付け、白ごまを振る。

## シカ肉とナスのみそ焼き

焼き物



### 材料【5人分】

- ・シカ肉 300g
- ・ナス 5個
- ・みそ大さじ3
- ・砂糖大さじ3

### 作り方

- ①シカ肉を細く切って炒める。
- ②ナスは薄切り、素焼きにする。
- ③みそと砂糖を水での上は、①に混ぜる。
- ④ナスを器に盛り、その上に③を乗せる。

## 鹿肉 甘辛ひとくちステーキ

焼き物



### 材料【4人分】

- ・シカ肉 400g
- ・塩適量
- ・こしょう適量
- ・かたくり粉大さじ1
- ・ごま油大さじ3
- ・ニンニク（うす切り）2片
- ・白ワイン 40cc
- ※赤ワインや日本酒でも可
- ・しょうゆ大さじ3
- ・砂糖大さじ3
- ・長ネギ（斜め薄切り）1/2本

### 作り方

- ①シカ肉は2、3mmの薄切りにして、塩とこしょうで下味をつけ、かたくり粉を薄くまぶす。
- ②熱したフライパンにごま油をひき、①とニンニクを強火で焼く。
- ③②の中にワインを加え、半量になるまで一気に煮詰める。
- ④③にしょうゆと砂糖を加えて絡める。さらに長ネギを加え、ひと混ぜして出来上がり。好みでいりゴマや糸唐辛子をトッピングしてもよい。

## 鹿肉のピーマン炒め

焼き物



### 材料【4人分】

- ・シカ肉 500g
- ・塩麹大さじ2と1/2
- ・タケノコ2本
- ・パプリカ（赤）1個
- ・ピーマン8～10個
- ・油適量
- ・焼肉のたれ適量

### 作り方

- ①シカ肉は3mmほどの厚さに細く切って塩麹をまぶす。
- ②タケノコ、パプリカ、ピーマンを細切りにする。
- ③油をひいたフライパンで①を炒め、タケノコ、パプリカを入れ、最後にピーマンを加えて、色よく炒める。
- ④③を焼肉のたれで味付けする。

## 美味しかギョーザ

焼き物



### 材料【20個分】

- ・シカ肉ミンチ 150g
- ・ハクサイ 300g
- ・塩適量
- ・ニラ 50g
- ・ネギ（みじん切り）大さじ3
- ・しょうが汁小さじ1
- ・しょうゆ小さじ1
- ・日本酒大さじ1
- ・ごま油大さじ1
- ・かたくり粉大さじ2
- ・水大さじ2
- ・ギョーザの皮 20枚
- ・サラダ油 適量

### 作り方

- ①ハクサイはみじん切りにし、塩を振ってしんなりさせ、水でさっと洗って水気を絞る。ニラもみじん切りにする。
- ②シカ肉ミンチ、①、ネギ、しょうが汁、しょうゆ、日本酒、ごま油を混ぜて、手でよく練る。
- ③②でギョーザを作る。
- ④フライパンに油をひき、③を並べて焼き色をつける。底がパリッとしたら、ギョーザの高さの半分くらいまで熱湯を注ぎ、水分がなくなるまで焼く。
- ⑤皿に盛り付けて完成。ラー油、酢、しょうゆなどをつけてもおいしくいただける。

## 紀ノ国ディアークツ

揚げ物



### 材料【2人分】

- ・シカ肉 200g
- ・アボカド 1/2個
- ・マッシュポテト 100g
- ・サラダ油 1カップ

#### <調味料A>

- ・日本酒 1/2カップ
- ・水 1/2カップ
- ・しょうゆ大さじ2
- ・砂糖大さじ2
- ・しょうが少々

#### <調味料B>

- ・ピーナツ小さじ1
- ・紀州梅大1個
- ・ケチャップ大さじ1
- ・タバスコ少々
- ・中濃ソース大さじ3

#### <衣用>

- ・小麦粉 1/2カップ
- ・水 1/2カップ
- ・卵 1個
- ・パン粉 1カップ
- ・塩少々
- ・こしょう少々

### 作り方

- ①シカ肉はきれいに水洗いする。圧力鍋に入れ、<調味料A>を加えて約20分火にかける。
- ②①をキッチンペーパーで水気を取り、一口大にカット。アボカドも一口大に切る。マッシュポテトは一口大に丸める。
- ③アボカドとマッシュポテトをそれぞれシカ肉でサンドし、ようじで刺してとめる。
- ④③に衣をつけて揚げて、皿に盛り付ける。
- ⑤<調味料B>で作った梅肉ソースをつけていただく。

## 鹿フレークのゴマダンゴ

揚げ物



### 材料【1人分】

- ・シカフレーク 40g
- ・ゴボウ 10g
- ・ニンジン 5g
- ・レンコン 10g
- ・木綿豆腐 60g
- ・ホウレンソウ 40g
- ・パプリカ 2片
- ・ごま適量
- ・ニンニクしょうゆ少々
- ・塩少々
- ・こしょう少々
- ・かたくり粉大さじ1
- ・小麦粉 適量
- ・卵 適量
- ・お好み焼き粉大さじ2
- ・サラダ油適量
- ・オリーブオイル適量
- ・ごま油適量

### 作り方

- ①ゴボウを小さめにさがきにし、水に入れて5分間あく抜きをし、ざるにあげて水分を切る。
  - ②ニンジン、レンコンをみじん切りにする。木綿豆腐は30分水切りをする。ホウレンソウは塩ゆでして水に浸し、水気を絞る。
  - ③オリーブオイルごま油少々をニンニクしょうゆを入れ炒めてから下処理をした野菜を炒め、木綿豆腐をほぐしたのもも加えて炒める。塩とこしょうで味付けし、冷ます。
  - ④③を俵状にし、小麦粉、卵、ごまの順につけて、サラダ油、オリーブオイル、ごま油の混合油で揚げる。
  - ⑤パプリカは素揚げして塩とコショウで味付ける。
  - ⑥ホウレンソウは3cmほどに切り、ニンニクしょうゆをかける。
- ※シカフレークの作り方／鍋にシカ肉ブロックとニンニク、しょうゆ、日本酒、水を入れ、弱火で3時間煮込んだ後、身をほぐす

## 鹿肉のはさみ揚げ

揚げ物



### 材料【5人分】

- ・シカ肉（4mmのスライス） 150g
- ・塩麹適量
- ・タマネギ（千切り） 1/2個
- ・新ショウガ（糸切り） 1/2片
- ・メリケン粉適量
- ・卵適量
- ・パン粉適量
- ・揚げ油適量
- ・青じそ適量
- ・青じその実適量

### 作り方

- ①シカ肉を塩麹に30分漬ける。
- ②シカ肉にタマネギ、新しょうがを乗せ、さらにシカ肉を上からかぶせて、メリケン粉、卵、パン粉をつけて揚げる。
- ③②を適当な大きさに切り、青じその上に乗せる。青じその実も飾る。

## 鹿ロールカツ柚子みそ味

揚げ物



### 材料【4人分】

- シカモモ肉 400g
- ゆずみそ大さじ5
- プロセスチーズ 100g
- 小麦粉適量
- 卵適量
- パン粉適量
- 揚げ油適量

### 作り方

- ゆずみそを作る(ゆず皮を薄く切ってゆでる。少しの間水にさらし、水気を絞った後、みそと砂糖で好みの甘さにゆっくり煮詰める)。
- シカ肉のスライスを2枚重ね、ゆずみそを塗り、プロセスチーズを乗せて巻く。
- 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。油を170℃に熱して、きつね色になるまで2、3分ほど揚げる。
- ③を器に盛って出来上がり。

## シカ肉のミラノ風カツレツ

揚げ物



### 材料【4分】

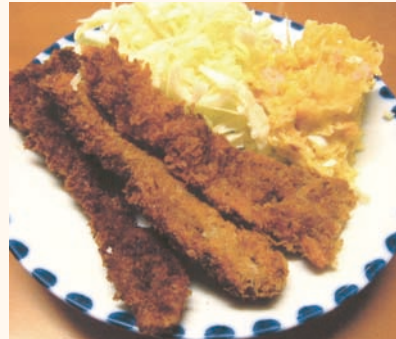
- シカ肉 250g
- 黒こしょう適量
- セロリ1本
- ニンジン 15g
- タマネギ 15g
- オリーブオイル 50cc
- 塩適量
- 小麦粉適量
- パン粉適量
- 揚げ油適量
- 粒マスタード適量
- とんかつソース適量

### 作り方

- シカ肉を1cmほどの厚さに切り、黒こしょうを振る。セロリ、ニンジン、タマネギ、オリーブオイルと一緒に3時間漬ける。
- ①のシカ肉についた油をふき取り、セロリの葉を挟んで、塩、小麦粉、パン粉をつけてカツレツ風にし、170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- 粒マスタードととんかつソースを各同量で合わせてソースを作り、カツレツにかける。

## シカのカツ 塩麴風味

揚げ物



### 材料【2人分】

- シカ肉 100g
- 塩麴 50g
- 小麦粉適量
- 卵適量
- パン粉適量
- 揚げ油適量

### 作り方

- シカ肉は筋の部分を丁寧に取りのぞき、一口大に切り分ける。塩麴を全体にまぶし、20分から30分ほどなじませる。
- ①の塩麴をスプーンの背などで取り除く。麴の風味が苦手な人は水洗いし、キッチンペーパーで水気を取る。
- ②を小麦粉、卵、パン粉の順につけ、油で揚げる。
- 皿に盛り付けて完成。好みでレモンやソースをかける。

## シカ肉の冷しゃぶ ゆら早生ドレッシング

ゆで・蒸し



### 材料【2人分】

- シカロース肉 200g
- 土しょうが1片
- レタス1、2枚
- ミニトマト6個
- ソフト豆腐1/2丁
- 冷凍コーン 50g
- <ゆら早生ドレッシング材料>
- ミカン1kg
- 水 350cc
- レモン汁 20cc
- しょうが汁 20cc
- ニンニク 15g
- 塩少々
- こしょう少々
- グラニュー糖大さじ3
- 白みを大さじ2
- いりごま小さじ2
- 唐辛子1本
- ハチミツ大さじ1
- 梅酢小さじ1
- 酢小さじ2

### 作り方

- 鍋に水とスライスした土しょうがを入れ、沸騰したらシカロース肉を1枚ずつお湯にくぐらせ、氷水にたまり、ざるにあげる。
- ミニトマトは半分に切り、レタスは手でちぎって水気を切っておく。
- ソフト豆腐は重しをして水分を取り、さいの目に切っておく。
- 冷凍コーンは熱湯でゆで、ざるにあげておく。
- 皿にレタスを敷き、シカ肉を盛り付け、ミニトマト、ソフト豆腐、コーンを飾る。
- <ゆら早生ドレッシング>
- ミカンは皮をむいてから、水と一緒に鍋に入れ、火にかける。
- 軟らかくになったら、ミキサーまたはフードカッターにかけてすりつぶす。
- 鍋に戻し、グラニュー糖、白みそ、レモン汁を入れて煮る。
- しょうが汁とすりおろしたニンニクを入れる。
- 梅酢と酢を入れ、さらに煮込む。
- ハチミツを入れたら、いりごまと唐辛子も加え、塩とこしょうで味を調えて冷ます。

## 美味シカツみれ味噌鍋

汁物



### 材料【4人分】

- シカ肉ミンチ 150g
- 木綿豆腐 25g
- ナガイモ 50g
- しょうが 50g
- ニンジン 40g
- ハクサイ1/4玉
- ゴボウ1本
- シイタケ2枚
- 白ネギ1本
- 細ネギ2本
- 卵1個
- だし汁 2.5ℓ
- サトイモ3個
- 塩適量
- こしょう適量
- かたくり粉適量
- みそ適量

### 作り方

- だし汁を作る。
- しょうが、ナガイモ、ニンジンはすりおろし、木綿豆腐はよく水切りしておく。
- シカ肉ミンチに②と卵、細ネギの小口切りを混ぜ、かたくり粉、塩、こしょうを振り入れてよくもみ込み、一口大に丸め、温めただし汁に入れる。
- だし汁に薄切りにしたゴボウ、シイタケ、サトイモ、ハクサイを加える。あくを取り、野菜が煮えたらみそで味を調え、刻んだ白ネギを入れる。

## シカ肉入り生春巻き

サラダ



### 材料【5人分】

- シカ肉ミンチ 150g
- 生春巻きの皮 10枚
- 卵3個
- ニンジン1本
- キュウリ1本
- かにかまぼこ1袋
- 大葉10枚
- 砂糖少々
- しょうゆ少々
- しょうが汁少々
- ごまドレッシング適量

### 作り方

- 厚焼き卵を作り、細長く切る。
- ニンジンとキュウリも細長く切る。
- シカ肉ミンチを炒め、砂糖、しょうゆ、しょうが汁を加え、甘辛く味付けする。
- 生春巻きの皮に①②③を乗せて包む。ごまドレッシングをつけていただく。