



鹿肉の炙り焼き

材料(2人分)

- 鹿モモスライス……………150g
- 酒、醤油……………各大さじ1
- ④ 甜菜糖(砂糖)……………小さじ1/3
- 生姜すりおろし……………大さじ1

作り方

- モモスライス④に20分程度漬け込む。
- 強火で熱したフライパンで両面を素早く焼き付ける。(あまり長く焼くと固くなります)
- 好きな野菜をソテーして、飾りつける。



もち麦ご飯の
鹿ひき肉
ドライカレー

材料(4人分)

- 鹿ミンチ肉……………500g
- 玉ねぎ……………大1個
- ニンニクすりおろし……………大さじ1
- カットトマト……………1パック(約400g)
※フレッシュまたはホールトマトでも可
- パセリ……………適量
- 塩……………4g
- 油……………大さじ1
- 酒、醤油、みりん……………各大さじ3
- カレー粉……………大さじ2~3
- ウスターソース ※お好みソースでも可……………大さじ1
- 卵黄、目玉焼き……………4人分

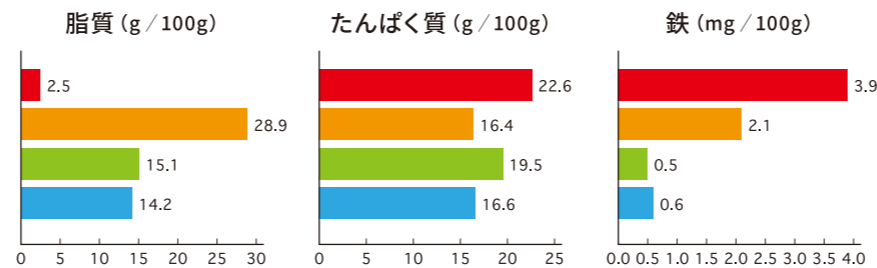
作り方

- フライパンに油(大さじ1)を入れて、玉ねぎを炒める。
- 玉ねぎに軽く火が通ったら、すりおろしニンニク・ミンチ肉を入れ、醤油・酒・みりんを入れて水分を飛ばすように炒める。
- カットトマトを入れて水分を飛ばすように炒める。
- カレー粉・ウスターソースを入れて完成。
- 器に、もち麦ご飯・ドライカレー・卵黄を乗せ、パセリをかけて。

栄養価の高い食材「ジビエ」

ジビエ(鹿肉)は他の肉に比べて脂肪が少なく、高たんぱく質で鉄分が多い肉です。アスリートや健康を気にする方におすすめの食材です。

- しか(にほんじか・ほんしゅうじか/赤肉/生)
- ぶた(中型種肉/もも/脂身つき/生)
- うし(交雑牛肉/もも/脂身つき/生)
- にわとり(若鶏肉/もも/皮つき/生)



出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)

「とっとりジビエ」取り扱い店舗



サンマート(9店舗)

[本部(湖山店)]
〒680-0942
鳥取県鳥取市湖山町東2丁目133番地
TEL.0857-38-8001(本部)
TEL.0857-38-8011(店舗)
FAX.0857-38-8012(店舗)
[営業時間] 9:00~21:00(青谷店 20:00まで)
湖山店・岩美店・岩倉店・北園店・郡家店・南店
青谷店・東店・西店



道の駅 若桜 桜ん坊

〒680-0701
鳥取県八頭郡若桜町若桜983-2
TEL.0858-76-5760
FAX.0858-76-5761
[営業時間] 9:00~18:00(12月~2月は17:00まで)
[休業日] 月曜(不定)



Promotion Council of
Inaba's Gibier

いなばのジビエ推進協議会

〒689-0405 鳥取県鳥取市鹿野町鹿野1517
(いなばのジビエコーディネーター 米村)
TEL.080-2948-3404 FAX.0857-84-2598
<http://inabagibier.jp/>



ジビエレシピ

とっとりジビエをご家庭で美味しく。





ミルフィーユカツレツ

材料 (2人分)

- 鹿モモスライス …… 8切れ (100g程度)
 - 卵 …… 1個
 - スライスチーズ …… 8枚 (100g程度)
 - パン粉、小麦粉 …… 適量
- (A)
- 赤ワイン …… 大さじ2
 - 醤油 …… 大さじ1
 - 砂糖 …… 小さじ1/3
 - ニンニクすりおろし …… 小さじ1/2

作り方

- スライス肉を(A)に20分程度漬け込む。
- スライスチーズは1枚を3等分する。
- ①のお肉はザルにあげて水気をきる。
- 肉→チーズ→肉の順でチーズが肉に隠れるように重ねて挟んでいく。(重ねたら1時間程度、冷蔵庫で冷やすとやりやすい)
- 小麦粉、とき卵、パン粉の順につけて180度の油で2分ほど揚げる。(焼き上げでもOK)



鹿肉のローストビーフカルパッチョ

材料 (3人分)

- 鹿肉ロースかたまり …… 250g
 - ニンニクすりおろし …… 少々
 - オリーブオイル …… 小さじ1
 - 塩 …… 2gと少々
- (A)
- 生姜すりおろし …… 大さじ1/2
 - ニンニクすりおろし …… 小さじ1/2
 - 酒、みりん …… 各大さじ1
 - 砂糖 …… 小さじ1/3
- ※塩の量は肉の9%の割合が好ましい。(250gだと2.25g)

作り方

- 鹿肉に塩とニンニク、オリーブオイル(小さじ1)を全面に塗る。
- パットに鹿肉をのせて(網にのせてからパットにのせる方がより良い)オーブンに入れ、80度で50分焼く。
- (A)を混ぜ合わせ、ローストビーフに塗ってお好みの野菜を添えていただく。



鹿肉と舞茸のホイル焼き

材料 (2人分)

- 鹿モモスライス …… 150g
 - 舞茸 …… 1/2房
 - 赤玉ねぎ ※玉ねぎでも可 …… 適量
 - 菜の花 ※ブロッコリーでも可 …… 適量
- (A)
- さけ、醤油、みりん …… 各大さじ1
 - 甜菜糖(砂糖) …… 小さじ1/3
 - 生姜すりおろし …… 大さじ1

作り方

- モモスライス(A)に20分程度漬け込む。オーブンは250度に余熱しておく。
- 菜の花・玉ねぎ(1センチスライス)・舞茸を、分量外の塩(ひとつまみ)・ごま油(適量)で和える。
- アルミホイルに①と②を入れて、3辺を織り込んでしっかりと閉じる。
- オーブンで20分から25分焼く。(アルミホイルが膨れてくる) **※大変熱いので注意!**



鹿ひき肉と里芋のスコップコロッケ

材料 (4人分)

- 鹿ミンチ肉 …… 100g
- 里芋(皮付き) ※じゃがいもでも可 …… 400g
- 玉ねぎ …… 1/4個
- ニンニクすりおろし …… 少々
- 酒、醤油、みりん、ケチャップ …… 各大さじ1
- 豆板醤 …… 小さじ1/4
- パン粉 …… カップ1
- オリーブオイル …… 大さじ1

作り方

- 里芋の皮をむき、沸騰させたたっぷりのお湯に入れて25分ほど湯がく。
- 玉ねぎはみじん切りにし、ニンニクはすりおろしておく。
- 玉ねぎを分量外のオイルを入れたフライパンで炒め、ミンチ肉を入れ、火が通ったら、すりおろしニンニクを入れる。
- 酒・みりん・醤油を入れ、アルコールを飛ばす。
- ④を里芋と合わせて、ケチャップ・豆板醤を入れて混ぜ合わせる。
- 味が薄い場合は少し塩を足し、耐熱皿に入れる。
- パン粉とオリーブオイル(大さじ1)をボウルに入れてよく混ぜる。
- 耐熱容器のタネにパン粉をのせて、230度で14分焼く。



鹿ひき肉とゴボウのミートボールパスタ

材料 (4人分)

- 鹿ミンチ肉 …… 400g
- 玉ねぎ …… 大1個
- ゴボウ …… 半分
- ニンニクすりおろし …… 大さじ1
- オリーブオイル …… 大さじ1
- 赤ワイン …… 200cc
- トマトジュース …… 350cc
- 塩 …… 4g
- 味噌 …… 大さじ1
- ケチャップ …… 大さじ1
- 粉チーズ …… 適量

作り方

- 玉ねぎ、ゴボウは粗みじん切りにする。
- オリーブオイル(大さじ1)をフライパンに入れ、ゴボウ、玉ねぎ、すりおろしニンニク(大さじ1)を入れて炒める。
- ミンチ肉と塩、赤ワインを入れて、水分を飛ばしながら火を入れる。(臭み消しになります)
- 完全に水分がなくなって、パチパチ音がするまで炒める。
- トマトジュースに味噌を入れて、フライパンの中の水分が1/3になるまでしっかり煮詰め、仕上げにケチャップを入れる。
- 湯がいたパスタをザルに上げて、分量外のオリーブオイルを少々かけてからお皿に乗せて、ミートソースをかけて完成。お好みで粉チーズを。

point

鹿肉の調理ポイント

- 水気はキッチンペーパーでしっかり切る。
- 鹿肉特有の匂いがある場合は、ゴボウ・セリ・生姜・ニンニクなど、香りの強いものと一緒に調理する。
- 味噌や赤ワインなど、風味の強いものでマリネにする。
- 火を通し過ぎると固くなって食感が悪くなるうえに匂いが強くなるので、素早く火を通す(しゃぶしゃぶ・炙り焼き)、間接的に火を通す(ホイル焼き・コロッケやカツレツなど衣をまとわせる)、ゆっくり低温で火を入れる(ローストディアアなど)。
- ミンチ肉を使うときは、赤ワインや日本酒、みりんなどのアルコールの力を借りて匂いを飛ばし、しっかりと水分がなくなるまで加熱する。

冷凍されたお肉は、低温でゆっくり解凍

冷凍から冷蔵にするとき、真空パックに小さな穴をあけてドリップを少なくする。使用するときにはキッチンペーパーで水気をとる。

