



鹿肉の回鍋肉 ホイコーロ

材料(4人分)

- 鹿バラスライス肉 …… 240g
- にんにく …… 2かけ
- サラダ油 …… 大さじ3
- キャベツの葉 …… 6枚
- ピーマン …… 4個
- ねぎ …… 1本
- (合わせ調味料)
- 酒 …… 大さじ2
- 醤油 …… 大さじ2
- 甜麺醤 …… 大さじ2
- 豆板醤 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1

下準備

- 鹿バラ肉を4~5cmの長さに切る。
- キャベツは、4cm角に切り、耐熱容器に入れてレンジで2分程加熱する。
- ピーマンは、種ごと縦半分に切り、さらに斜め半分に切って、耐熱容器に入れてレンジで2分程加熱する。(種も食べる。)
- ねぎは、5cm程の斜め切りにする。

作り方

- 鍋にサラダ油・にんにくを入れて熱し、香りが出たら鹿バラ肉を炒める。(なるべく重ならないように炒める。)
- 肉が焼けたら取り出し、キャベツ・ピーマンを加えてサッと炒め合わせる。
- ②の中に鹿バラ肉を入れ、合わせ調味料を回し入れ、ねぎを入れて手早く炒める。
- 皿に盛り、熱いうちにいただく。



材料(4人分)

- 鹿ロースブロック肉 …… 400g
- ビーフコンソメ …… 小さじ2
- 胡椒 …… 適宜
- オリーブ油 …… 大さじ2
- (付け合わせ)
- きゅうり …… 1本
- ペリートマト …… 4個
- かいわれ大根 …… 適宜
- (ソース)
- 白ねぎ …… 1本
- しょうが …… 2枚
- ごま油 …… 小さじ2
- 蒸し汁 …… 全部
- すし酢 …… 大さじ2
- 片栗粉 …… 小さじ1

下準備

- きゅうりは、5cmの長さの線切りにする。
- ペリートマトは、3枚スライスにする。

作り方

- 鹿ロース肉全体にビーフコンソメ・胡椒をすり込む。
- フライパンにオリーブ油を熱し、表面全体に焼き色が付くように、さっと焼く。
- 炊飯器に入れ、保温にして50分。(低温調理)
- 鹿ロース肉を取り出し、スライスする。
- 白ねぎ・しょうがは、みじん切りにする。
- フライパンにごま油・白ねぎ・しょうがを入れて熱しながら炒める。
- ⑤の香りが出たら、炊飯器の中の蒸し汁・すし酢・片栗粉を混ぜ入れて30秒ほど煮る。
- 線切りにしたきゅうりの上にスライスした鹿ロース肉を並べ、周りにペリートマトを散らし、かいわれ大根で飾る。
- ソースをかけていただく。

お肉の調理ポイント

ブロック肉は、中低温でゆっくりと加熱し、それと同じくらいの時間蒸らす。
スライス肉は、中高温でさっと加熱し、少し蒸らす。
ミンチ肉は、しっかりと水分がなくなるまで加熱する。

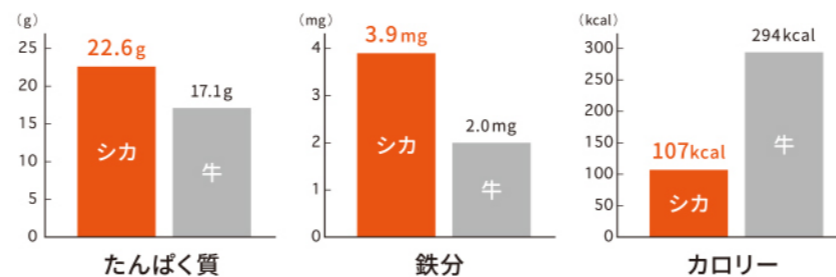
冷凍肉の解凍ポイント

冷凍から冷蔵にするとき、真空パックに小さな穴をあけるとドリップが少なくなる。
調理する前に、キッチンペーパーで水気をとる。

栄養価の高い食材「ジビエ」

ジビエはヘルシーな食材です。
鹿肉は牛肉と比べると低脂質、高たんぱく、鉄分は2倍、カロリーは2分の1です。
健康を気にする方、アスリートにおすすめの食材です。

栄養成分の比較(100gあたり)



出典：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

「とっとりジビエ」取り扱い店舗



サンマート(8店舗)

[本部]
〒680-0942
鳥取県鳥取市湖山町東2丁目133番地
TEL. 0857-38-8001
FAX. 0857-38-8002
[営業時間] 9:00~21:00 (岩美店・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・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
携帯 080-2948-3404
FAX 0857-84-2598
Mail inabagibier@gmail.com



[監修] お料理教室・お菓子教室ボンヌノ オーナーシェフ 岸本典子氏



ジビエレシピ
「中華編」

とっとりジビエを
ご家庭で美味しく





鹿肉ときくらげの卵炒め

材料 (4人分)

- (下味)
- 鹿バラスライス肉 …… 120g
 - 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
 - ごま油 …… 小さじ2
 - 片栗粉 …… 大さじ2
 - ごま油 …… 大さじ1
 - 卵 …… 4個
 - ごま油 …… 大さじ2
 - きくらげ …… 60g
 - ピーマン …… 2個
 - ごま油 …… 大さじ2
 - オイスターソース …… 大さじ1
 - 酒 …… 大さじ1.5
 - 糸切唐辛子 …… 適宜

下準備

- きくらげは、水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ピーマンは、種ごと一口大の乱切りにする。
- 鹿バラ肉は、4cmくらいに切り、下味用のごま油(小さじ2)・鶏ガラスープの素でもみ、片栗粉をまぶす。
- 卵は、溶きほぐす。

作り方

- フライパンにごま油(大さじ2)を熱し、溶き卵を回し入れて、箸でゆっくり2~3回混ぜて取り出す。(卵は2回に分けると調理しやすい。)
- フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、鹿バラ肉の表面に焼き色を付けるように炒めて取り出す。
- ②にごま油(大さじ2)・きくらげ・ピーマンを入れて炒める。
- ③に鹿バラ肉を入れて混ぜ、オイスターソース・酒を加えてひと混ぜし、①の卵を混ぜ入れ火を切る。
- 器に盛り付け、糸切唐辛子で飾る。



鹿肉の菊花シュウマイ

材料 (4人分)

- 鹿ミンチ肉 …… 180g
- たまねぎ …… 中1/2個
- 麩 …… 適宜
- (調味料)
- 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- ごま油 …… 大さじ1
- シュウマイの皮 …… 1袋
- (ソース)
- 酢 …… 大さじ2
- 醤油 …… 大さじ2
- ごま油 …… 小さじ2
- からし …… 適宜

※キャベツ・白菜を敷いて蒸した時は、葉ごと器に盛り付けてもよい。

下準備

- たまねぎは、すりおろしておく。
- つなぎの麩は、細かく砕いておく。

作り方

- ボウルに鹿ミンチ肉・たまねぎのすりおろし・調味料を入れ、つなぎに細かく砕いた麩を入れて、粘りが出るまでよく混ぜ、16等分して団子状に丸める。
- シュウマイの皮は、幅5mmに切って、バラバラにほぐす。
- パットにバラバラに切ったシュウマイの皮の1/3量を敷き、丸めた種を並べる。残りの皮をバラバラとのせ、1個ずつ両手で軽く握ってまとめる。
- 蒸気の上だった蒸し器にオープンペーパー又は、キャベツ・白菜などを敷き、シュウマイを少し間隔をあけて並べ、中火で10分ほど蒸す。
- 酢・醤油・ごま油・からしを混ぜ合わせソースを作り、熱いうちにいただく。



鹿肉のだし卵のスープ

材料 (4人分)

- 鹿肉の蒸し汁 …… 800cc
- 鶏ガラスープの素 …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ1
- 片栗粉 …… 大さじ2
- 胡椒 …… 適宜
- 卵 …… 2個
- レタス …… 2枚
- きざみねぎ …… 大さじ2

下準備

- レタスは、手で食べやすい大きさにちぎっておく。

作り方

- 鍋にシュウマイを蒸した蒸し汁・鶏ガラスープの素・酒・片栗粉を入れて混ぜながら沸騰させる。
- 胡椒で味を整え、箸に沿わせて卵を入れ混ぜる。
- 火を切った後、レタスを入れる。
- 器に盛り付け、きざみねぎを散らして、熱いうちにいただく。



油林鹿

材料 (4人分)

- 鹿モモブロック肉 …… 400g
- (下味)
- 鶏ガラスープの素 …… 小さじ2
- 胡椒 …… 適宜
- 酒 …… 大さじ2
- 醤油 …… 大さじ2
- 卵 …… 1個
- 片栗粉 …… 適宜
- サラダ油 …… 適宜

(油林ソース)

- 酢 …… 大さじ4
- 砂糖 …… 大さじ3
- 醤油 …… 大さじ3
- バルサミコ酢 …… 大さじ1/2
- ごま油 …… 大さじ1
- たかのつめ …… 2本
- ねぎみじん切り …… 大さじ4
- 生姜みじん切り …… 小さじ2

(盛り付け用)

- レタス …… 適宜
- ペビートマト …… 4個
- きゅうりのスライス …… 8枚

下準備

- 鹿モモ肉は、1.5cmの厚みに切る。
- ねぎ・生姜は、みじん切りにする。
- たかのつめは、細い輪切りにする。
- 卵は、溶く。
- 油林ソースの材料を混ぜ合わせる。

作り方

- 鹿モモ肉は、下味の鶏ガラスープの素・胡椒・酒・醤油に10分程つけ、溶き卵にくぐらせて片栗粉をつける。
- 片栗粉に、水分がまわったら、鍋にサラダ油を熱し、160℃で鹿モモ肉を入れ、表面に赤い汁がなくなったら180℃に温度を上げて取り出し、食べやすい大きさに切る。
- レタス・ペビートマト・きゅうりを盛り付けた皿に肉をのせ、油林ソースをかけていただく。



鹿肉のダッカルビ

材料 (4人分)

- 鹿モモブロック肉 …… 400g
- (味つけたれ)
- コチュジャン …… 大さじ3
- おろしにんにく …… 大さじ1
- おろし生姜 …… 大さじ1
- ねぎのみじん切り …… 大さじ1
- 醤油 …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- すりごま …… 大さじ1
- ごま油 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ2
- ごま油 …… 大さじ1
- キャベツ …… 1/4玉 (150g)
- さつまいも …… 120g
- たまねぎ …… 1/2個
- 人参 …… 1/2本
- ニラ …… 2本

下準備

- 鹿モモ肉は、長さ2~3cm、厚み1cm程に切る。
- キャベツは、縦4~5cm、横1cm程に切り、耐熱容器に入れてレンジで2分程加熱する。
- 人参・さつまいもは、太めの線切りにし、耐熱容器に入れてレンジで3分程加熱する。
- たまねぎは、1cm幅にスライスし、耐熱容器に入れてレンジで2分程加熱する。
- ニラは、2~3cmに切る。

作り方

- ボウルにたれの分量を入れて、よく混ぜ合わせ、鹿モモ肉を20分程漬け込む。
 - フライパンにごま油を熱し、①の鹿モモ肉がかたまりにならないようになるべく平たくして両面を炒める。
 - ②の中にレンジ加熱したキャベツ・さつまいも・たまねぎ・人参を入れ混ぜ、全体が混ざったらニラを入れてサッと炒め、火を切る。
- ※残った具にご飯ともみり、ごまを混ぜて、チャーハンを作ってもおいしい。



鹿肉のピリ辛肉そぼろそうめんアレンジ

材料 (4人分)

- 鹿ミンチ肉 …… 400g
- しょうが …… 20g
- にんにく …… 2かけ
- ごま油 …… 大さじ2
- (調味料)
- 甜麺醤 …… 大さじ2
- 豆板醤 …… 小さじ1
- オイスターソース …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ2
- 醤油 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ2
- 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
- (盛り付け)
- そうめん …… 4束
- 卵黄 …… 4個
- ねぎのみじん切り …… 大さじ2
- すりごま …… 大さじ1

下準備

- しょうが・にんにくは、みじん切りにする。
- 卵黄と卵白に分けておく。

作り方

- フライパンにしょうが・にんにく・ごま油を入れて熱し、香りが出たら鹿ミンチ肉を入れて炒める。
- 調味料を入れて汁けがなくなるまで炒める。
- そうめんを茹でる。
- 器にそうめんを盛り、②のピリ辛肉そぼろをかけて、真ん中に卵黄を置く。周りにねぎのみじん切り・すりごまをふりかける。