



家庭でできる ジビエ料理 レシピ集



福岡県ジビエ料理コンクール
入賞作品レシピ集

イノシミン肉のケフタ



◇材料(4人分)

麩	大さじ3
(フードプロセッサーで細かくしたもの)	
牛乳	50cc
玉ねぎ	1/2
にんにく	2欠片
クミンシード	小さじ2
塩	少々
イノシミンチ(中挽き)	400g
パプリカパウダー	小さじ1
オリーブオイル	少々
ホールトマト	1カップ
赤ワイン	50cc
ウスターソース	大さじ1
固形ブイヨン	1個
砂糖	少々
塩・胡椒	少々
とろけるチーズ	適量
パクチー	適量

作り方

1. フードプロセッサーなどで細かくした麩を牛乳に浸し、玉ねぎを粗みじん切りにする。にんにく(1欠片)をすりおろし、クミンシードはフライパンで乾煎りして香りを出しておく。
2. 塩をふったイノシミンチ(中挽き)に、(1.)およびパプリカパウダーを入れしっかり練り込む。
3. フライパンにみじん切りしたにんにく(1欠片)とオリーブオイルを入れ火にかけて香りを出す。その後ホールトマト、赤ワイン、ウスターソース、固形ブイヨンを入れて煮る。
(トマトの酸味が強ければ少し砂糖を入れて調整する)
4. (3.)の中に一口サイズに丸めた(2.)を入れ、蓋をして弱火で20分ほどじっくり煮込む。
5. 塩・胡椒で味を整え、上からチーズとパクチーを散らして完成。

※ケフタとはモロッコの肉団子(挽き肉)のこと。

いのしし美味しい、シンウマイ



◇材料(4人分)

イノシシ肉(あれば粗びき肉)	300g
しょうが	20g
長ねぎ	80g
たけのこ	40g
しいたけの含め煮	50g
しょうゆ(またはしいたけ煮汁)	大さじ2
片栗粉	大さじ6
ごま油	大さじ1
オイスターソース	大さじ2
粉末ガラスープ	大さじ1
シウマイの皮	12~16枚

ポイント!

- ・ たけのこ、しいたけの含め煮は7mm角くらいの大きさに切ると食感が残って良い
- ・ (3.)に刻んだ春菊と合わせても美味しい
- ・ 粉末ガラスープと長ねぎの代わりに、砂糖大さじ2、玉ねぎ80g、ゆずの皮の千切り10gを入れると和風でも楽しめる

作り方

1. イノシシ肉を包丁で粗挽きにする。スジがまじっている場合は取り除き、脂身を1割ほど混ぜる。
2. しょうがをすりおろす。長ねぎ、しいたけの含め煮、たけのこはみじん切りに。
3. (1.)と(2.)をあわせて、片栗粉、しょうゆ、オイスターソース、粉末ガラスープ、ごま油を加える。よくこねて、粘り気を引き出す。
4. (3.)を皮で包む。シリコン製の弁当おかずカップに皮を敷き、スプーンで詰めていくと簡単。
5. フライパンにごま油小さじ1をひいて熱する。皮が密着しないようにシウマイを並べたら、コップ半分ほどの水を注ぎ、フタをして中火で6~8分。
6. 水分が飛んだらフタを取り、ごま油を小さじ1追加。シウマイの底がカリッとなるまで、弱火で焼き上げる。
7. 酢じょうゆ、からしを添えて完成。

イノシシミンチとポテトの スパイスクロケット(コロッケ)



◇材料(4人分)

イノシシ肉のミンチ	300g
塩	※ミンチマリネ用塩はお肉の1.4%
ブラックペッパー	適量
クミンパウダー	適量
じゃが芋(メークイン)	300g
卵	1個
小麦粉(薄力粉)	適量
卵	適量
チーズ入りパン粉	適量
(※パン粉100g、チーズ10g、ニンニクみじん切り少々)	
オリーブオイル又はサラダオイル	適量

ポイント!

- ・イノシシミンチを、塩・スパイスを使ってしっかり下味を付ける事
- ・クミンパウダーがなければ、カレーパウダーで代用も可
- ・少しエスニックな風味があるほうがインパクトがある
- ・じゃが芋とミンチを合わせた時点で美味しい塩加減なら、ほぼ失敗なく完成

※マリネとは食材を、酢やレモン汁、オリーブオイルなどからなる漬け汁に浸すこと。

作り方

1. イノシシミンチ(中挽き)を塩、ブラックペッパー、クミンパウダーでマリネする。
2. じゃが芋(メークイン)を大きめに切って、ゆでる。火が通ったら、大きめのフォークなどでつぶす。
3. (1.)のマリネしたイノシシミンチをオリーブオイルまたはサラダオイルで高温で炒めて火を通す。
4. 余分な油は捨て、火の通ったイノシシミンチを、つぶしたじゃが芋(メークイン)と合わせる。必要ならば塩・胡椒で味を調え、卵を合わせて練り込む。
5. 出来上がった(4.)のコロケたねに小麦粉→卵→チーズ入りパン粉の順に衣をつける。
6. フライパンに厚めにひいたオリーブオイルまたはサラダオイルでこんがり揚げ焼きにする。
7. お好みでレモンやトマトソースを添えて完成。

SPECIAL DEER

ハンバーグ&ローストデェア



◇材料(4人分)

鹿ロース(ブロック)	400g
オリーブオイル(ピュア)	大さじ2
ローズマリー	1本
鹿モモ	300g
玉ねぎ	1/2個
卵	1個
塩・胡椒	適量
ガーリックパウダー	大さじ1
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ2
みそ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1

ソース

コーラ:50ml / 醤油:大さじ1
 ケチャップ:大さじ3
 砂糖:大さじ2
 ウスターソース:大さじ1
 インスタントコーヒー:小さじ1/2

ポイント!

- ・ガーリックパウダーで臭みを除く
- ・家庭にある材料でジビエに合うソースを作る

作り方

鹿ロースト

1. 鹿ロースの表面の水分をキッチンペーパーでしっかり拭き取る。表面に塩・胡椒し、オリーブオイル(ピュア)をフライパン温め、強火で表面を焼く。焼き色がついたらひっくり返して全面を焼く。
2. (1.)の鹿ロースとローズマリーを一緒にアルミホイルで包み、あらかじめ180度に温めておいたオーブンで10分焼く。
3. (2.)の鹿ローストをスライスとサイコロの2種類にカットする。

ハンバーグ

1. 鹿モモはミンチ状までフードプロセッサーにかける。
2. 玉ねぎを細かくみじん切りにして、透き通るまで炒めて、しっかり冷ましておく。(5~10分)
3. ボウルに鹿ミンチ、玉ねぎ、卵、塩・胡椒、ガーリックパウダーを入れてよく捏ねる。
4. パン粉と牛乳とみそとマヨネーズを加えて捏ねる。
5. 総量を計って4等分(4人前)に分けて、円形の型などで形を整える。
6. フライパンにオリーブオイル(ピュア)をひき、3~4分中火で焼いて、裏返して蓋を閉める。
7. 爪楊枝で刺して、透明な汁が出たら完成。

ソース

1. 肉汁が残ったフライパンにソース材料を全て入れる。
2. トロミができるまで煮詰める。
3. お好みでオクラやベビーコーン等の野菜を添えて完成。

ネギの鹿肉巻き 梅餡かけ



◇材料(4人分)

鹿肉の薄切り	150g
梅肉(ペースト状)	20g
細身の長ねぎ	2本
小麦粉	適量
水	200g
粉末和風出汁	適量
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
梅肉(ペースト状)	5g
水溶き片栗粉	適量

ポイント!

- ・ 鹿肉に梅肉を塗り、置いている間に(5.)の行程をする
- ・ 酸味が強いのが好みなら餡の梅肉を増やす

作り方

1. 鹿肉の薄切りを広げ、片面に満遍なく梅肉を塗って15分ほど置く。
2. 梅肉を塗った方を内側にして、長ねぎに肉をしっかり巻く。
3. 小麦粉を軽く表面にまぶして、フライパンで焼く。
4. 全面に焼き色が付いたら肉巻きを取り出し、一口大に切る。
5. 鍋に水、和風出汁、酒を入れて沸騰させ、アルコールを飛ばす。
6. (5.)にしょうゆを入れ、(4.)の肉巻きも入れて5~6分中火で煮込む。※アクが出たら取り除く。
7. ねぎに火が通ったら肉巻きを取り出し、皿に盛る。
8. 鍋の出汁を沸騰させ、水溶き片栗粉でトロみをつける。
9. 火を止め、梅肉を入れて混ぜる。
10. (7.)の皿に(9.)の餡をかけて完成。

2種のペルシャード焼き



◇材料(4人分)

鹿ロース(ブロック)……	400g
塩・胡椒	適量
パン粉	80g
にんにく	1g
パセリ	20g
乾燥タイム	1g
生ハム	15g
オレンジの皮	12g
バター	160g

※ペルシャードとはパセリとにんにくのみじん切りに、パン粉を混ぜたもの。フレーバーや付け合せとして料理に加えられる。

作り方

1. 鹿ロースに塩・胡椒し、フライパンで表面に焼き色を付ける。
2. (1.)の鹿ロースをあらかじめ180度に温めておいたオーブンで5分焼く。
3. 2種のペルシャードをつくる。
4. (2.)のお肉に、ペルシャードを付けて、オーブンやバーナーなどで上部から熱を加えて色付け、人参やヤングコーンのグラッセを添えて完成。

2種のペルシャード

ハーブ系 ペルシャード

1. パン粉をオーブンに入れ、水分を飛ばしてパリパリにする。
2. にんにくをスライスして、油で焼き、色付ける。
3. パン粉、にんにく、パセリ、タイムを入れ、フードプロセッサーで細かくする。
4. 生ハムをオーブンで乾燥させる。

柑橘系 ペルシャード

5. オレンジの皮の白い部分を取り除く。
6. パン粉、生ハム、オレンジの皮をフードプロセッサーで細かくする。
7. ハーブ系、柑橘系それぞれ、溶かしバターをまぜて、2種のペルシャード完成。

— 福岡県ジビエ料理コンクール —

ジビエ(野生鳥獣肉)は、今後活用する機会が増えていくことが期待されている食材です。

最近は、直売所をはじめ、一部の量販店でも販売されるようになり、ジビエをご家庭で食べることが出来るようになりました。

そこで、「家庭でできるジビエ料理」をテーマに、

プロの料理人、プロを目指す学生、料理が得意な方など多くの方から、ジビエ料理のレシピを募集し、ジビエ料理コンクールを開催致しました。



※ 掲載ジビエ料理レシピは本コンクールにて入賞された優秀作品です。

平成29年2月

ふくおかジビエ研究会・福岡県

