

ひょうごジビエ料理 レシピブック 2023



主催／ひょうごニホンジカ推進ネットワーク
協力／兵庫県

ひょうごジビエコンテスト ～実施概要～



シカ・イノシシなど野生鳥獣の肉を使用した料理のレシピ



- 兵庫県産のシカ肉・イノシシ肉・その他鳥獣の肉を用いること
- レシピは自作かつ未発表のものであること



兵庫県のHPから応募フォームをダウンロードして、必要事項を記載の上、メールで応募



【一次審査】

応募レシピの中から書類審査により、8レシピ程度を選出

【二次審査】

一次審査で選出したレシピを協力料理店で実際に調理し、審査員の試食によって順位を決定



下記のとおり最優秀賞及び優秀賞を選出し、賞状及び副賞を授与

- 最優秀賞1点(賞状・副賞1万円相当の兵庫県産シカ肉・シカ革等加工製品)
- 優秀賞 3点(賞状・副賞5千円相当の兵庫県産シカ肉・シカ革等加工製品)
- 佳 作 1点(賞状・副賞3千円相当の兵庫県産シカ肉・シカ革等加工製品)

※表彰の方法、賞品等について実施年度により変更となる可能性があります

第3回ひょうごジビエ コンテスト入賞作品

応募多数の中から、厳正なる審査の結果、
以下の5作品を選出しました



最優秀賞

鹿肉のひつまぶし

ふくしま かずひろ

福島 和博 (川西市)



優秀賞

炊飯器で作る鹿ハムのサラダ仕立て ～キウイのドレッシングで～

ろくめいさりゅう いりふね

鹿鳴茶流 入船 (神戸市中央区)

優秀賞

鶴越－鹿肉の梅入り松風焼－

たかはしじゅんこ

高橋 純子 (東京都台東区)



佳作

鹿肉のパパレジエーナ (ペルー料理)

NPO 法人 cambio

ごとうあやか

後藤 純加 (多可郡多可町)

佳作

鹿ハツの山椒煮

ろくめいさりゅう いりふね

鹿鳴茶流 入船 (神戸市中央区)



最優秀賞

鹿肉のひつまぶし

ふくしま かずひろ

福島 和博 (川西市)



材 料

(1人前)

～出汁～

- ・鹿の骨 1片
- ・ほうじ茶ティーパック 1個

～ひつまぶし～

- ・鹿肉ミンチ 150g
- ・塩コショウ 0.5g
- ・砂糖なしヨーグルト 50g
- ・サラダ油 適量
- ・●濃口醤油 15g
- ・●みりん 10g
- ・●料理酒 15g
- ・●上白糖 1g
- ・ご飯 200g

～薬味(お好みで)～

- ・わさび 3g
- ・いりごま 1g
- ・きざみのり 1g
- ・刻みねぎ 2g
- ・大葉 1枚

作り方

- ① 鹿の骨を弱火で白く濁り、鹿の独特の香りがでるまで煮込む。

※時間がある場合は24時間ほど煮込むと鹿の香りが出た美味しい出汁が出ます。
時間がない場合は圧力鍋等を使用すると早く出来上がりります。

- ② 鹿ミンチをヨーグルトに1晩漬け込む(漬け込み時間の目安:12時間)

- ③ ②にて漬け込んだ鹿ミンチをヨーグルトから取り出し 塩コショウをなじませる

- ④ フライパンにサラダ油をひき、よく熱した後、3の鹿ミンチを投入、強火で20秒ほど炒め、●の調味料をすべて入れ、中火で水分がなくなるまで炒める

(※大量調理の場合は、スチコンにてホテルパンに3の鹿ミンチ、サラダ油及び●の調味料をすべて投入し コンビモード180℃ 5分 + スチームモード100℃ 8分 焦がさない様に定期的にかき回す)

- ⑤ ①にて煮出した鹿出汁70gを鍋に入れ、ほうじ茶ティーパックを20秒程煮込みティーパックを取り出す

- ⑥ ご飯200gにお肉をのせて完成。
薬味は別皿、出汁は急須などで用意する

(食べ方) はじめは、牛丼のようにそのまま食べてから、薬味をお好みでのせて食べる。

最後に出汁をかけて、お茶漬けのようにして食べる



優秀賞



炊飯器で作る鹿ハムのサラダ仕立て ～キウイのドレッシングで～

ろく めい さ りゅう いり ふね
鹿鳴茶流 入船 (神戸市中央区)



材 料

～ドレッシング～

・キウイ 1/2
 ・オリーブオイル、塩、こしょう 適量
 ・鹿肉(モモかロース) 150g～200g

～ソミュール液～

・水 200CC
 ・岩塩 適量
 ・砂糖 大さじ1
 ・バジル粉
 ・にんにく 2片
 ・野菜(玉ねぎ、人参、セロリ等)
 ・レタス 2～3枚
 ・水菜 少々
 ・トマト 少々
 ・きゅうり 少々
 ・かいわれ 少々

作り方

- ソミュール液はひと煮立ちしたら火を止めて冷まし、鹿肉をジップロック等に入れて空気を抜き、1日～2日漬ける。
 ※ソミュール液は海水程の塩分に合わせる。
- 保温した炊飯器にお湯を入れ蓋を開けたまま1時間袋ごと漬ける
 その後、10分～15分蓋を閉めて保温する。
- ソミュール液を捨て、鹿肉の水気をペーパーで取り薄切りする
- 好みのサラダをちらし盛り付けドレッシングをかける

ドレッシングの作り方

- 細かくカットしたキウイにオリーブオイルと塩、こしょうを入れて混ぜる。



優秀賞

鶴越—鹿肉の梅入り松風焼—

たか はし じゅん こ

高橋 純子 (東京都台東区)



材 料

・兵庫県産鹿挽肉	200 g
・おろし生姜	20 g
・味噌	大匙1と1/2
・酒	大匙2
・玉子	1個(約50 g)
・飴色玉ねぎ	50 g
(淡路島玉ねぎをみじん切りにし、1/4以下に炒めたもの)	
・砂糖	10 g
・パン粉	30 g
・醤油	大匙1
・カリカリ梅	大粒5個分
・白芥子の実	適量

作り方

- ① 鹿挽肉をフードプロセッサーで細かくする。おろし生姜と味噌もいれフードプロセッサーで均一に混ぜる
- ② ①の半量を鍋に移し、酒を混ぜ込む。火にかけて、そぼろにし、冷ます。
- ③ ①の残りに玉子、飴色玉ねぎを加え、フードプロセッサーで均一にする。均一になったら②、パン粉、醤油を加えフードプロセッサーで均一にする。
- ④ オーブンシートを敷いた型に③の半量を伸ばし、1個を1/8に切ったカリカリ梅を押し付ける。上から③の残りを平らに伸ばし、上に白芥子の実を付ける。
- ⑤ 予熱したオーブン180℃で20分焼く。串を刺して濁った汁が出なければ良い。
- ⑥ 熱い間に網に取って冷ます。冷めたら切って盛り付ける。



佳 作

鹿肉のパパレジエーナ (ペルー料理)

NPO 法人 cambio

ご と う あ や か

後藤 紗加 (多可郡多可町)



材 料

◎たね

・鹿肉ももミンチ	200g
・トマト	1/2玉
・玉ねぎ	1/2玉
・刻みしょうが	1片
・刻みにんにく	1片
・クミンシード	小さじ1
★ブラックオリーブ(スライス)	30g
★オレガノ	小さじ1
★コリアンダーシード	小さじ1
★砂糖	小さじ1
★塩	小さじ1
◎じゃがいも衣	
・じゃがいも	4個
・薄力粉	大さじ1
・塩	小さじ1/2
・薄力粉	適量
・揚げ油	適量

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、たっぷり水が入った鍋に入れ中火で柔らかくなるまで煮る。水気を切りボウルにいれなめらかになるまでつぶし薄力粉・塩を加え粗熱をとる。
- ② フライパンに油を中火で熱し・にんにく・しょうが・クミンシードを入れ香りが立つまで炒める。そこに、みじん切りした玉ねぎを透き通るまで炒める。鹿肉を加え肉の色が変わるまで炒める。
- ③ ①を4等分にしてラップの上にじゃがいもを直径10～15cmに広げ②のたねの1/4量を乗せる。ラグビーボールの形になるよう包み薄力粉を薄くまぶす。
- ④ 180℃に熱した油に、③をそっと入れきつね色になるまで揚げ完成。



佳 作

鹿ハツの山椒煮

ろく めい さ りゅう いり ふね
鹿鳴茶流 入船 (神戸市中央区)



材 料

・鹿ハツ	200g
・生姜		
・醤油	大さじ3
・酒	大さじ3
・砂糖	大さじ2
・みりん	大さじ3
・水	大さじ3
・山椒	少々

作り方

- ① 生姜を千切りにする
- ② 鹿ハツを一口大にカットし水で血を洗い流す
- ③ 鍋に湯を沸かし、ハツを入れ30秒程度加熱しそるに上げる
- ④ 調味料と生姜を鍋に入れ沸騰したらハツを入れ弱火で15分煮る
- ⑤ 煮汁に漬けたまま冷ます

第3回ひょうごジビエコンテスト その他の応募作品



応募作品

鹿スジの醤油ガーリック煮



材 料

- ・鹿スジ肉(スネ肉、小振りのシタマ等) 400g
- ・にんにく 5片
- ・八角 1つ
- ・醤油 40cc
- ・みりん 40cc
- ・酒 80cc
- ・水 360cc

作り方

- ① 鹿のスジ肉を塊のまま圧力鍋にかけて戻す。
- ② 材料を全て鍋に入れ弱火で落し蓋をして煮込む。

応募作品

ジビエ焼きパスタ



材 料

- ・兵庫県産鹿モモ肉 厚さ5mm幅1~2cm程度 120g
- ・ホールトマト缶 400g (ミキサーでピューレ状にしておく)
- ・ニンジン 銀杏切り 1/2本
- ・キャベツ 80g 1cm角(お好みの葉物野菜)
- ・シイタケ 80g みじん切り (お好みのキノコ)
- ・タマネギ 100g みじん切り(淡路島産がオススメ)
- ・ニンニク 1片 みじん切り(キューブ5g程度)
- ・パスタ 100g(1人前)
- ・オリーブオイル 5cc
- ・塩胡椒 適量
- ・コンソメ キューブ1かけ
- ・日本酒 20cc

作り方

- ① カットした鹿肉を、オリーブオイルが冷たいうちからニンニクを入れ、一緒に熱したフライパンに入れ軽く塩胡椒を振り、炒める。日本酒を入れ、しっかりとアルコールを飛ばし全体的に色味がついたら引き上げる。
- ② 鹿肉をあげたフライパンにニンジンから順に野菜を入れ、塩胡椒、コンソメで味を整えつつ全体的にきつね色になるまで炒める。(レンジを活用するのもあり)
- ③ 炒めた野菜にトマト缶半量と鹿肉加え、塩で味を整える。
- ④ 別のフライパンで、トマト缶半量を軽く煮詰め、そこに乾いた状態のパスタを入れ、焦げ目がつくまで放置する。
- ⑤ 焦げ目がついたらパスタをひっくり返し水を500ml、塩をひとつまみ入れ水分を飛ばす。
- ⑥ 水分が飛んだら再び水を500mlいれ、水分を飛ばす。
- ⑦ パスタにソースを加えあえる。盛り付けてお好みでバセリや粉チーズを加え完成。

応募作品

ししカツカレー



材 料 (5人前)

・トマトソース	400cc
・水	400cc
・イノシシ肉(赤身)	200g
・塩麹	50g
・小麦粉	50g
・卵	1個
・パン粉	80g
・たまねぎ	大2個
・ニンニク	1片
・しょうが	2片
・にんじん	中1個
・塩コショウ	少々
・バター	10g
・サラダ油	大さじ1
・ローリエ	2枚
・カレー粉	大さじ1.5
・クミンパウダー	大さじ1.5
・ブイヨン	1個
・チョコ	2片
・牛乳	50cc
・とんかつソース	大さじ2

作り方

A カツ

- ① しし肉は繊維に逆らって薄く切る。そして包丁の先ですじを切るようにたたいておく。
- ② しし肉は塩麹を50gまぶして、2~3時間おき、しょうがをたっぷりぬり、だし醤油に30分ほどつけておく。
- ③ つけておいた、しし肉の水分を少し取り、小麦粉、卵、パン粉につけてフライにする。

Bカレー

- ④ 玉ねぎは、ざく切りにしてバターでいためておく。
- ⑤ ニンニク、しょうがは、みじん切りにしてサラダ油で弱火でいため、にんじんもいためる。
- ⑥ ④⑤を鍋に入れて、トマトジュース、水、ローリエ、ブイヨンを入れて煮る。(20~30分位)
- ⑦ その他の調味料を入れて、10分程混ぜながら煮て、塩コショウで味をととのえる。

応募作品

しし肉カレー



材 料 (5人前)

・トマトソース	400cc
・水	400cc
・イノシシ肉(赤身)	200g
・塩麹	50g
・たまねぎ	大2個
・ニンニク	1片
・しょうが	1片
・にんじん	中1個
・塩コショウ	少々
・サラダ油	大2
・ローリエ	2枚
・カレー粉	大さじ1.5
・クミンパウダー	大さじ1.5
・ブイヨン	半分(1個のうち)
・チョコ	2片
・牛乳	50cc
・とんかつソース	大1

作り方

A.具材炒め

- ① しし肉は塩麹50gに漬け込む(半日位)
圧力鍋に入れて強火で圧をかけて、おもりが回りはじめたら、弱火にして10分煮る(圧力鍋がない場合は、150分~180分煮るとやわらかくなる)。

- ② 玉ねぎは、ざく切りにする。
サラダ油大1を入れて透明になるまで炒める。

- ③ サラダ油大1を入れてみじん切りにした、ニンニク、

- ④ ②③を鍋に入れてトマトジュース、水を入れて30分く

- ⑤ 弱火でいためておいたカレー粉とクミン、ブイヨン半個

- ⑥ を入れて、15分くらいに煮る。この時、しし肉も入れる。

- ⑦ チョコレート、とんかつソース、牛乳を加え、混ぜながら

- ⑧ 塩コショウで味をととのえる。

応募作品

しか肉のメンチカツ



材 料 (5人前)

・ミンチ	200g
・塩麹	大さじ1
・玉ねぎ	大1/2個
・キャベツ	200g
・にんじん	1/2本
A こしょう	少々
塩	少々
パン粉	100cc
片栗粉	大さじ1
玉子	1/2個
B 玉子	1個
小麦粉	適量
パン粉	適量
サラダ油	適量

作り方

- ① ミンチに塩麹をし、30分～1時間程度おく
- ② 玉ねぎはみじん切り、人参、キャベツはフードプロセッサーで細かく切り、それぞれの水分を絞る。
- ③ ボールに肉、野菜、Aを入れてよく混ぜる
- ④ 適当な大きさに丸めて、カツが半分かかるくらいの油で揚げる

応募作品

しか肉のミートボール



材 料 (5人前)

・ミンチ	300g
・塩麹	大さじ1
・ごぼう	100g
・玉ねぎ	250g
・にんじん	90g
・パン粉	150cc
・玉子	1個
・塩	ふたつかみ
・こしょう	少々
・片栗粉	大さじ2
・まぶし用片栗粉	適量
たれ	
A だし汁または水	2カップ
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
さとう	大さじ1
塩	小さじ1
B 片栗粉	大さじ1強
水	大さじ3弱
しょうが絞り汁	大さじ3

作り方

- ① ミンチに塩麹をし30分～1時間おく
- ② 玉ねぎはみじん切り、ごぼう、にんじんをそれぞれフードプロセッサーでみじん切りにし、水分を切っておく。
- ③ ボールに取り出し、パン粉、玉子、片栗粉、塩、こしょうを入れよく混ぜる。
- ④ 一口大に丸め、片栗粉をまぶす
- ⑤ 蒸気のたった蒸し器で蒸す

応募作品

いのしし肉の角煮



材 料 (5人前)

・イノシシ肉(赤身).....	400g
・塩麹.....	大さじ2
・しょうが.....	少々
・ねぎ.....	少々
・しょうゆ.....	大さじ2
・水.....	2カップ
・日本酒.....	1/2カップ
・しょうゆ濃口.....	大さじ3
A さとう.....	大さじ1
酒.....	大さじ4
みりん.....	大さじ4
片栗粉.....	大さじ1

作り方

- ① 前日にしし肉に塩麹をしておく。
- ② しょうがの薄切り、5 cmにぶつ切りしたねぎ、しょうゆ大さじ1に20分つけておく。
- ③ 圧力鍋にしし肉と水と日本酒を入れ、圧力25分とする。
- ④ 圧力鍋のゆで汁は捨てる
- ⑤ Aの調味料を入れ、弱火で5分ほど煮て味をつける。最後に片栗粉を水大さじ3で溶き、とろみをつける。

応募作品

いのしし肉のロール白菜



材 料 (5人前)

・ミンチ.....	200cc
・塩麹.....	大さじ1
・白菜の葉.....	10枚
・玉ねぎ.....	160g
・にんじん.....	38g
・パン粉.....	大さじ3
・片栗粉.....	大さじ1
・溶き卵.....	半個
A トマトジュース.....	200cc
水.....	100cc
塩.....	小さじ1
鶏がらスープ粉.....	小さじ2
・ケチャップ.....	大さじ1~3
・水.....	50cc
・はちみつ.....	小さじ1弱
・牛乳.....	100cc
・小麦粉.....	大さじ2

作り方

- ① ミンチ肉に大さじ1の塩麹をして30分~1時間揉み込んでおく。
- ② 白菜葉を熱湯に通して柔らかくして広げておく。
- ③ 玉ねぎはみじん切り、にんじんはフードプロセッサーでみじん切りにし、それぞれ水分を切り、①と混ぜる。
- ④ ③にパン粉、片栗粉、溶き卵を加え混ぜ、塩こしょうを少々加えてよく練り、10等分する。
- ⑤ 白菜に④をおいて巻いていく。
- ⑥ 鍋にAのトマトジュースに水、塩、鶏がらスープ粉を加えてトマトスープを作り⑥を置いていく。
- ⑦ 中火で10分ほど煮る。
- ⑧ ケチャップ、はちみつを入れ味を整える。小麦粉と牛乳をたまができないように混せて、全体にからめる。

応募作品

猪(しし)まん



材料

生地

・中力粉	200 g
・ベーキングパウダー	5 g
・牛乳	100 c c
・サラダ油	小さじ1
・砂糖	30 g
・塩	少々
・水	100 c c
あん	
・猪ミンチ	200 g
・ゆでたけのこ	50 g
・玉ねぎ、ねぎ	適量
・ショウガみじん切り	1かけ
・オイスターソース、ごま油、酒	各大さじ
・片栗粉	大さじ1
・醤油	小さじ1
・塩	小さじ1/3
・こしょう	少々
・水	大さじ2
打ち粉(薄力粉、中力粉)	適宜
サラダ油	

作り方

① 中力粉はふるう

② 生地を作る

大きめのボールに、ビニール袋をかけ、その中に中力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を入れ菜箸でよく混ぜ、牛乳と水を少量ずつ加えてぐるぐると混せる

全体になじんだら油を加え、袋ごと取り出し全体をもむ。袋の上から手のひらの付け根で押すようにしてこねる。堅ければ水を加え、5分ほどこねて、一つにまとめる。袋から外れるように粉を打つ。

③ 生地を1つにまとめ、袋の口を閉め、室温で20分ほどおいて休ませる

④ あんをつくる

ボールにビニール袋をかぶせる
たけのこは湯通し後粗みじん切りにし、獅子肉のミンチ肉、他の材料も一緒にボールに入れる。ビニール袋の口を縛り手でよくもむ。冷蔵庫で寝かせる。

⑤ 生地をのばす

台に打ち粉をして2の生地を取りだし15cmほどに伸ばし、8等分する。丸めたあとめん棒に打ち粉をして直径10cmの円形に伸ばす。

固く絞った濡れ布巾をかけておく。

⑥ あんを包む

あんを8等分し、生地のまんなかにスプーンで平らに乗せる。
生地の縁を持ち上げるようにしてヒダを作り、回転させながらヒダを閉じていく。最後はつまんで一ひねりして閉じる。

⑦ フライパンで焼いてから熱湯を入れて蒸し焼きにする。
もしくは初めから蒸す場合は1個ずつクッキングペーパーを下にひいて、蒸し器で蒸す。

⑧ 火が通っていれば(約20分)できあがり



応募作品

ししのスタミナ焼き



材料 (2人分)

・猪ロース薄切り	200 g
・酒粕	5~10 g
・たれ(ショウガ・醤油・酒・みりん)	各大さじ1

作り方

① ロース肉に酒粕を塗る。20分ほどおく

② たれを作る。ショウガは皮ごとすりおろし、濾しても濾さなくても良い。

③ 焼く前に肉の酒粕を除くためにぬるま湯に通す

④ フライパンに油をひき、2の肉を焼く

⑤ 肉が焼けたらたれをかける。



応募作品

ししロール



材 料 (1本分)

- ・もも肉もしくはうでの薄スライス 200g
- ・酒粕……………10g程度
- ・片栗粉……………大さじ1程度
- ・サランラップ、ホイル 各20cm程度

作り方

- ① スライス肉に酒粕を塗り込み30分程度おく
- ② サランラップに片栗粉を振り、その上に肉を横に重ねるように置き、横にしたまま丸めていく。サランラップでくるんでおく。
- ③ 落ち着いたらラップをほどき、ホイルに巻き直しフライパンで蓋をして蒸し20分ほど焼く。またはラップのまま蒸しても良い。
- ④ 粗熱が取れたらホイルをほどき、肉の繊維を切るように直角に切る

応募作品

イノシシラードのスフォリアテッラ



材 料 14~16個

- 【イノシシのラード】
- ・イノシシの脂身……………1kg
 - ・水……………100cc
 - ・塩……………小さじ1
- 【生地】
- ・強力粉……………200g
 - ・塩……………4g
 - ・はちみつ……………小さじ1
 - ・水……………80ml
 - ・ラード……………90g
- 【クリーム】
- ・卵……………1個
 - ・強力粉……………40g
 - ・牛乳……………100ml
 - ・砂糖……………40g
 - ・水切りヨーグルト……………150g
 - ・淡路島産鳴門オレンジママレード 20g

作り方

- 【クリーム作り】
- ① ミルクパンに卵と砂糖、強力粉を入れてよく混ぜます。
 - ② 牛乳をいれてよく混ぜます。
 - ③ 弱火にかけて、沸騰しないように加熱しとろみをつけてます。
 - ④ 火からおろしヨーグルトを加えて混ぜます。
- 【イノシシのラードづくり】
- ① 脂身を1cmくらいの角切りにします。
 - ② フライパンに水100ccを入れて沸騰させる
 - ③ 1の脂身を少しづつ投入し、塩を足して、脂身がきつね色になりかりかりになるまで弱火で揚げるよう炒める。
 - ④ かりかりになった脂身を取り出し、残った油を越してポールに移す。
 - ⑤ 冷めたら冷蔵庫に入れて一晩寝かせる
- 【生地作り】
- ① ポールに強力粉、塩を入れてざつと混ぜ、そこにはちみつ、水を入れて一つにまとまるまでへらで混ぜる。
 - ② 台の上でこねて、生地を一つにまとめる。
 - ③ まとまつた生地をラップで包み、冷蔵庫で1晩寝かす。
 - ④ 冷蔵庫から生地を取り出し、台の上で6等分する。
 - ⑤ 小分けした生地を打ち粉をしながらめん棒で30×20cm程度まで伸ばす
 - ⑥ 溶かしたラードを生地に刷毛で塗る。
 - ⑦ 端から生地を丸めていく。
 - ⑧ 残り5つの生地も薄くのばし、ラードを塗り、7の生地の続きをまいていく。
 - ⑨ 最後までまき終わった生地をラップで包み冷蔵庫で休ませる。
 - ⑩ 生地を取り出し、1cmの幅に切る
 - ⑪ 打ち粉をしながら渦巻き状の生地をめん棒で5cmの円錐形に伸ばしていく。
 - ⑫ 円錐形の中にクリームを絞り入れ、縁を閉じます。
 - ⑬ 表面に溶かしたラードを塗ります
 - ⑭ 190度に温めたオーブンで15~20分焼きます
 - ⑮ 取り出し、網の上でさします
 - ⑯ 仕上げに粉砂糖を振ります

応募作品

イノシシのヨーグルト味噌煮込み



材 料

- ・イノシシ肉…………… 500g
- ・ヨーグルト…………… 200g
- ・味噌…………… 40g
- ・アボガド…………… 1個
- ・サラダ油…………… 少々

作り方

- ① 厚手のビニール袋にヨーグルト、味噌を入れて混ぜる。
- ② イノシシ肉を一口大に切り、①の袋に入れて、袋の外からよくもむ。
- ③ 1晩冷蔵庫で寝かす
- ④ イノシシ肉を取り出し、サラダ油を引いたフライパンで表面をこんがり焼く。
- ⑤ 袋のヨーグルトと味噌を入れて、蓋をして肉の中まで火を通す。
- ⑥ ソースがとろりとしたら、一口大に切ったアボガドを加えてざつと混ぜ合わせる。

応募作品

映えな猪のサラダ仕立て



材 料

- ・イノシシスライス…………… 150g
- ・リーフサラダ…………… 1p
- ・塩、胡椒、オリーブオイル、レモン… 適量
- ・かぶ…………… 1つ
- ・大根…………… 1本
- ・フォンドボー…………… 適量

作り方

- ① かぶ、大根を茹でる
- ② 茹でたかぶを6等分にカットする
- ③ 茹でた大根をミキサーにかけ、少し塩を入れて味を調整する
- ④ リーフサラダに塩、胡椒、オリーブオイル、レモンで味付けする
- ⑤ フォンドボーを温める
- ⑥ イノシシのスライスをバーナーで表面を炙る
- ⑦ 大根ミキサーにかけた大根を、皿にひき、かぶをのせ、リーフサラダをイノシシに巻きかぶ上にのせ、フォンドボーをかけて出来上がり

応募作品

イノシシ肉のプルドポーク風



材 料

- ・イノシシ肉(ブロック) 500g
※脂身が多すぎる場合は取り除く
- ・たまねぎ(中) 1個
- ・砂糖 小さじ1
- ・チリパウダー 小さじ2
- ・パプリカパウダー 小さじ1
- ・コショウ 適量
- ・サラダ油 大さじ1
- ・水 200ml
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・ウスターーソース 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① 室温に戻したイノシシ肉の塊を3等分に切り分ける
- ② たまねぎは粗みじんに切っておく
- ③ 切り分けたイノシシ肉に砂糖、チリパウダー、パプリカパウダー、コショウをまぶして30分以上置く
- ④ 蓋のある鍋が深型のフライパンにサラダ油を加熱し、下味をつけたイノシシ肉の表面を焼く
- ⑤ 鍋に2で切ったたまねぎを加えて炒め、しんなりしたら水200mlを加える
- ⑥ 沸騰したら鍋に蓋をして、弱火で1時間ほど(肉が繊維状にほぐれる状態まで)煮る
脂身が大きめの塊で残っていたらハサミなどで切る
- ⑦ 肉を鍋から取り出し、フォークなどを使い繊維状にほぐす
- ⑧ 煮汁にケチャップ、ウスターーソース、しょうゆを加え半量ほどまで煮詰める
- ⑨ ほぐした肉に煮詰めた煮汁をからめる
*そのままご飯とともに食べても良いが、パンに挟んでもおいしい。

応募作品

ジビエぎょうざ

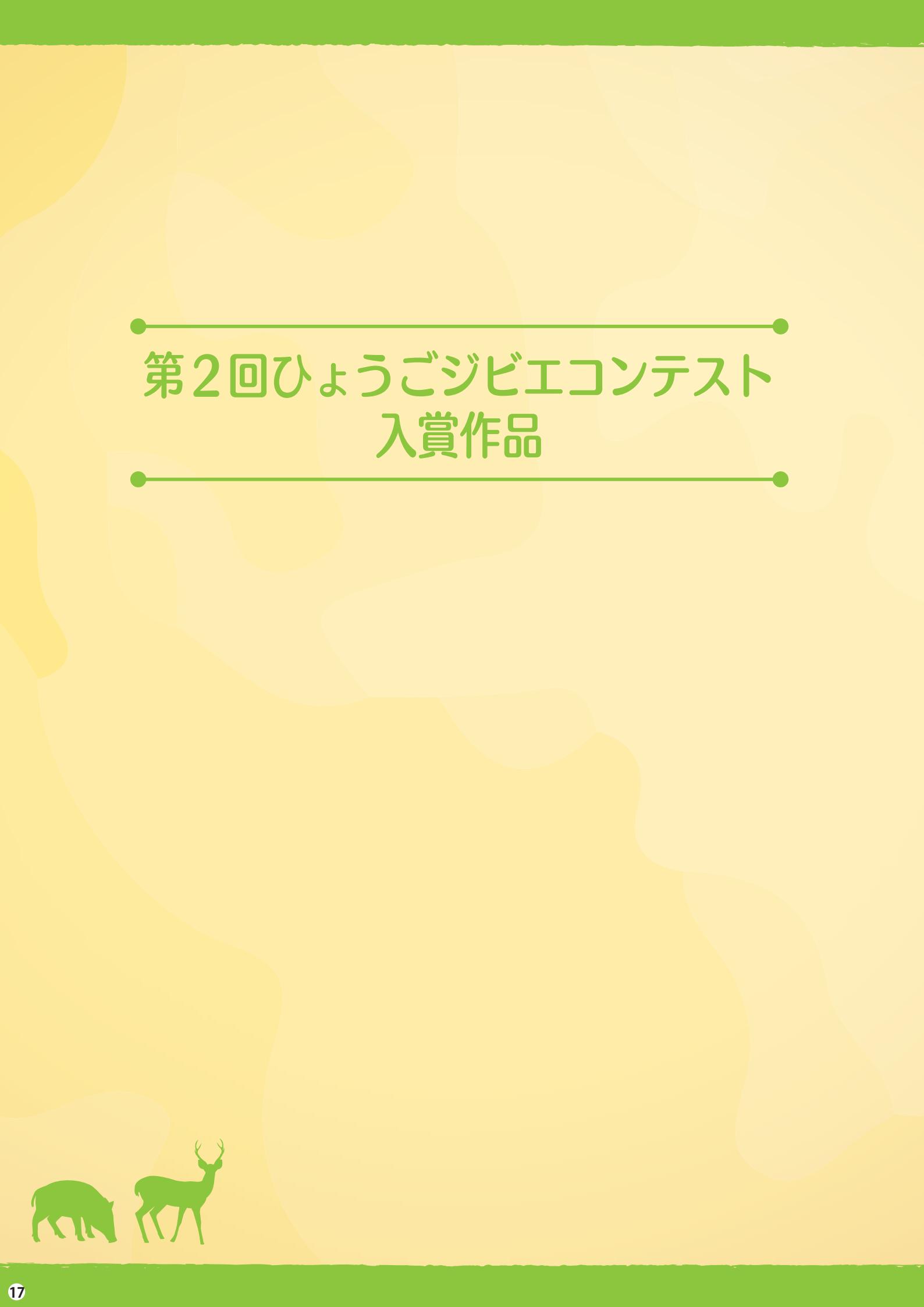


材 料

- ・ジビエ肉(猪・鹿)のモモ 2.4g
- ・ジビエ肉(猪・鹿)のミンチ 1.6g
- ・豚の粗挽きミンチ 4g
- ・キャベツ 3g
- ・淡路産タマネギ 5g
- ・淡路島の藻塩 0.08g
- ・オイスターーソース 0.5g
- ・日本酒 0.5g
- ・ブラックペッパー 0.01g
- ・餃子の皮大判

作り方

- ① ジビエ肉(猪・鹿)のモモを1cm角に角切り
- ② 粗みじん切りしたキャベツとタマネギをボウルに入れて、角切りしたジビエ肉(猪・鹿)とジビエ肉(猪・鹿)のミンチと豚の粗挽きミンチと調味料を入れて混ぜる
- ③ 混ぜた具材を皮に包んで焼く



第2回ひょうごジビエコンテスト 入賞作品



最優秀賞

鹿肉のシェパーズパイ

もり あき こ
森 明子 (神戸市垂水区)



材 料	
・フィリング	
・鹿肉ミンチ	400g
・玉ねぎ	1/2個
・パブリカ	1/4個
・ピーマン	1/2個
・塩こうじ	大さじ1
・料理酒	大さじ2
・カレー粉	大さじ1
・ケチャップ	大さじ2
・粗びき黒こしょう	適量
・塩こしょう	適量
・タイム	あれば
・マッシュポテト	
・じゃがいも	3個
・牛乳	1/2カップ
・とろけるチーズ	1/2カップ
・バター	20g
・パセリ	あれば

作り方

- 鹿肉ミンチに塩こうじと料理酒を混ぜ合わせ、しばらく置く。
- その間にマッシュポテトを作る。じゃがいもは、ぬらしたペーパータオルで包み、耐熱ホウルに入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で10分ほど加熱する。
- 熱いうちに皮をむいてフォークなどでつぶし、牛乳とバターを加える。
- フライパンに①を入れて火にかけ、肉の色が変わったらカレー粉、粗びき黒こしょう、タイムを振り入れ、玉ねぎ、パブリカ、ピーマンと炒め合わせる。
- ケチャップを加えて3分ほど炒めて水分を飛ばし、塩こしょうで味を調える。
- グラタン皿に③を入れ、その上に④を敷き詰め、とろけるチーズを振りかける。
- オーブン(300℃)に入れて表面のチーズが色づくまで20分ほど加熱する。
- 好みで、みじん切りにしたパセリを振りかける。

優秀賞

鹿ミンチライスバーガー

かわ ばた まい か
川端 舞香 (神戸市中央区)



材 料 (各2個分)	
<共通:ライスバーガー各2個・計4個分>	
・ご飯	2合
・片栗粉	大さじ3
・醤油・ごま油	大さじ1
・いりごま	好きなだけ
・リーフレタス	2枚
・8センチの丸型ココット皿	
<照り焼きマヨつくねときんぴらライスバーガー>	
・照焼きマヨつくね	
鹿ミンチ	120g
醤油	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
砂糖	小さじ1.5
塩胡椒	適量
水溶き片栗粉	適量
マヨネーズ	適量
・きんぴらごぼう	
にんじん	4センチを1/2
ごぼう	4センチをささがき
醤油	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
いりごま	小さじ1
<塩つくねと菜の花と竹の子の甘辛ライスバーガー>	
・塩つくね	
鹿ミンチ	120g
塩胡椒	少々
鶏がらスープの素	大さじ1.5
大葉	4枚
・菜の花と竹の子の甘辛炒め	
菜の花	1茎
たけのこ水煮	適量
にんじん	4センチを1/2
醤油	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
砂糖	小さじ1.5
いりごま	小さじ1

作り方

- ボウルにご飯、醤油、ごま油、いりごまを入れ混ぜ冷ましておく。
- (照焼きマヨつくねときんぴら) ごま油を熱したフライパンににんじん、ごぼうを入れ中火で炒める。しなりたら醤油、みりんを入れて汁気がなくなるまで炒める。仕上げにいりごまを入れて和える。
- フライパンに塩胡椒で味付けした鹿つくねの種を入れ中火で両面に焼き色がつくまで焼き、酒を入れて蓋をして2分蒸す。醤油、みりん、砂糖を加え弱火で絡め仕上げに水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- (塩つくねと菜の花と竹の子の甘辛炒め) ごま油を熱したフライパンに菜の花を入れ火が通ったら取り出す。にんじんを炒めてしなりたらだけのこ水煮と菜の花を加え軽く炒め砂糖、醤油、みりんを入れて汁気がなくなるまで炒める。仕上げにいりごまを入れて和える。
- フライパンに刻んだ大葉と塩胡椒で味付けした鹿つくねの種を入れ中火で両面に焼き色がつくまで焼き、酒を入れて蓋をして2分蒸す。蓋を開け水分を飛ばす。
- (ライスパンズ) ラップを敷いた8センチの丸型ココット皿にご飯を入れ、1センチの厚みになるようスプーンなどで固めに押し付け、ごま油を熱したフライパンでこんがり焼き色がつくまで両面を焼く。
- (照り焼きマヨつくねときんぴらごぼう) パンズ→リーフレタス→マヨネーズ→照り焼きつくね→きんぴらごぼう→パンズの順に載せ完成。
- 鹿肉の弾力ときんぴらごぼうの歯応えもあり、味が濃い目でしっかりしているのでピールとの相性も抜群です。
- (塩つくねと菜の花とたけのこの甘辛炒め) パンズ→リーフレタス→塩つくね→菜の花とたけのこの甘辛和え→パンズの順に載せ完成。
- 塩つくねの大葉の風味が食欲をそそり冷めても美味しいだけます。菜の花の苦味をほんのり感じる大人の味です。

優秀賞

鹿肉と根菜の柳川風

ろく めい さ りゅう いり ふね

鹿鳴茶流 入船 (神戸市中央区)



材 料

・鹿肉(もも).....	100g
・タマゴ.....	2個
・ささがきゴボウ.....	20g
・蓮根スライス.....	10g
・人参.....	10g
・パプリカ.....	10g
・三つ葉.....	適量
・きざみ海苔.....	適量
・粉山椒.....	適量
・酢.....	少々 (アク抜き酢水用)
・煮汁.....	割合 1:1:1:6
・砂糖.....	小さじ 1/2
・濃口醤油.....	30cc
・みりん.....	30cc
・酒.....	30cc
・白だし.....	180cc

作り方

- ①鹿もも肉を2mmの厚さにスライスし、一口大にカットしておく。
- ②ささがきゴボウ、千切りした人参、スライスした蓮根はアク抜きの為、酢水にさらしておく。
- ③鍋にだしを入れ沸騰させ、根菜類(ささがきゴボウ、スライス蓮根、千切りした人参)、鹿もも肉の順に入れ、約1分間火が通るまでひと煮たちさせる。その後、溶き卵を入れ8割方固め、火を止めて予熱で仕上げる。
- ④お皿に盛り、パプリカ、粉山椒、きざみ海苔、蓮根を添えて完成。

優秀賞

猪肉の塩こうじ漬けと彩り野菜のロースト酒粕ピューレ添え

株式会社神戸酒心館

くら りょうてい

蔵の料亭さかばやし (神戸市東灘区)



材 料

・猪肩肉.....	100g
・酒粕.....	50g
・塩麹.....	100g
・ポッカレモン.....	適量
・蓮根、紅芋、人参など.....	各20g
・ミニトマト.....	2個

作り方

- ①猪肉を塩麹に半日つけて、真空して68℃で15分蒸し、麹を取って焼き目をつける。
- ②根野菜をオリーブ油でからめ、塩胡椒してローストする。
- ③酒粕をポッカレモンと汁出でのばしていく。
- ④①と②を盛り付け、酒粕ピューレを器に塗る。

佳 作

鹿と加古川れんこんのサモサ

カフェチャーム

あし だ まさ たか

芦田 全孝 (加古川市)



材 料 (8個分)

・ サモサの中身	
・ 鹿肉ミンチ	250 g
・ れんこん	200 g
・ じゃがいも大	2個
・ ターメリック	5 g
・ ガラムマサラ	5 g
・ クミン	5 g
・ コリアンダー	3 g
・ チリパウダー	3 g
・ 塩	5 g
・ サモサの皮	
・ 強力粉	65 g
・ 薄力粉	65 g
・ サラダ油	10 g
・ 塩	少々
・ すましバター	30 g

作り方

<サモサの皮作り>

① ボウルに皮の材料をすべて入れ、水を少しづつ入れながら混ぜる。

② 混ぜた生地をラップに包み、常温で30分置く。

③ 生地を8等分にして、冷蔵庫で10分間寝かせる。

<サモサの中身作り>

④ れんこんは粗みじん切りにして湯通しする。

⑤ じゃがいもは茹でてつぶす。

⑥ フライパンに油を入れて熱し、スパイスの半量を加熱する。

⑦ 鹿ミンチを入れ、ほぐしながら8割程度炒め、残りのスパイスを入れる。

⑧ 完全に加熱したら、つぶしたじゃがいもとれんこんを入れて加熱する。

⑨ 生地をのばして、⑧の具材を入れて三角形に包む。

⑩ 180℃の油で5分間揚げる。

⑪ ソースはお好みで(写真は、無糖のヨーグルトとピンクペッパー)

☆ アレンジレシピ: 春巻きの皮で包んで揚げてもGOOD

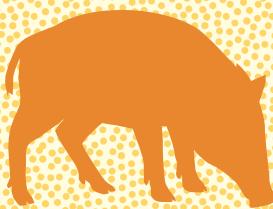
「ひょうごジビエの日」って? 自然の恵みをいただく!

～人に健康を、地域に元気を～

「野生鳥獣の被害」ってどうなってるのだろう?

「ジビエ料理の魅力」ってなんだろう?

「食と命のあり方」を考えてみませんか?



シシ (4×4)
16日

鹿 (口ク)
6日

毎月
ジビエの日

シカ
第4火曜日

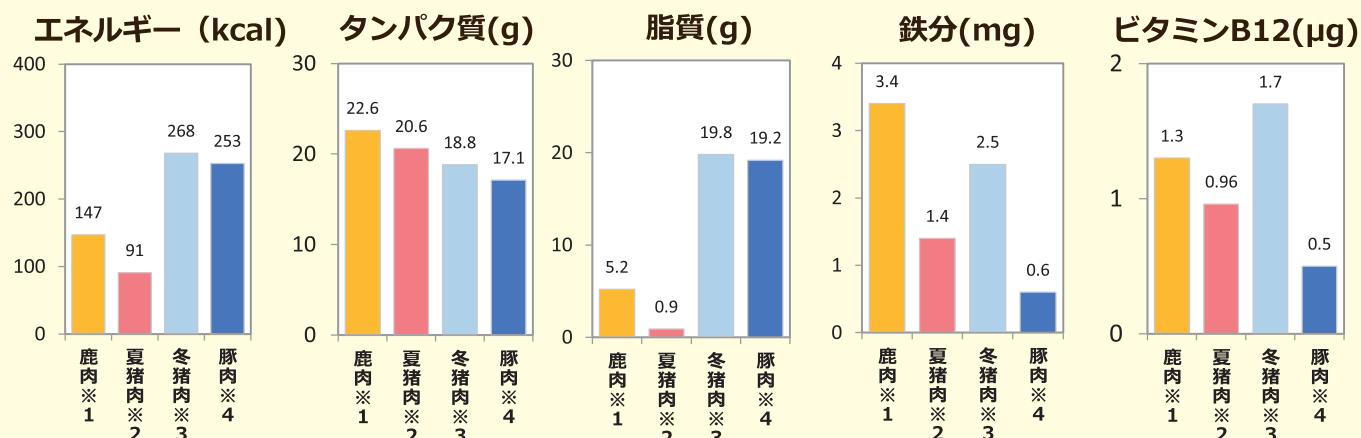


鹿肉ステーキ 赤ワインソース



鹿すじのデミグラスシチュー

鹿肉や夏猪肉は、高タンパク！エネルギーは1/2以下！鉄分やビタミンも豊富です。



※1:二ホンジカ、赤肉 ※2: 夏の猪肉、赤肉 ※3: 冬の猪肉、脂身つき ※4: 大型種肉肩ロース、脂身つき（すべて生肉）
栄養成分の比較（100gあたり）出典：夏猪肉のみ独自分析結果、他の肉は、文部科学省「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」より

ひょうごニホンジカ
推進ネットワークってナニ?
(?。?)...?



«活動理念»

シカによる被害軽減を図るとともに、人とシカが共存できる生態系の創出と地域資源として新たな活用による地域創生に寄与すること

Primary Secondary Tertiary

捕 獲 加 工 流 通

«運営事務局» 一般社団法人ディアーフレンズジャパン
TEL:078-362-1115 MAIL:deerfriendsjapan@gmail.com

森と人を繋ぎ、調和のとれた自然環境を次世代へ繋ぐ

シカによる農林業被害

兵庫県における野生鳥獣による農林業被害額は4億6853万円(令和4年度)。シカによる農林業被害額は約34%の1億5716万円におよぶ。
(農林業被害:1億1809万円、林業被害額:3907万円)

兵庫県下	シカ捕獲実績	活用頭数※1	活用率
平成30年度	37,234頭	6,580頭	17.7%
令和元年度	40,937頭	8,367頭	20.4%
令和2年度	46,186頭	10,203頭	22.1%
令和3年度	48,763頭	12,918頭	26.5%
令和4年度	43,073頭	12,615頭	29.3%

※1 兵庫県公表数値(行政機関が把握している処理施設における頭数)

美容と健康にうれしい食材

シカ肉は高タンパク、低脂肪、低カロリー、鉄分豊富な栄養素を含んだ食材です。おいしいだけでなく美容と健康のためにもおすすめです。

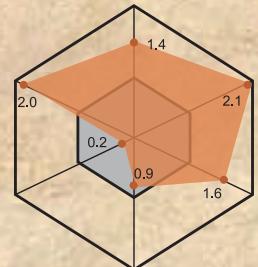
□シカ肉／牛肉の比較(牛肉を1とした場合)



シカ肉※2
119kcal



牛肉※3
294kcal



※2 ニホンジカ、赤肉、生

※3 和牛肉 サーロイン、赤肉、生

	たんぱく質 (g)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン B6 (mg)	ビタミン B12 (μg)	脂質 (g)	鉄分 (mg)
シカ肉	23.9	0.35	0.60	1.3	4.0	3.9
牛肉	17.1	0.17	0.35	1.4	25.8	2.0

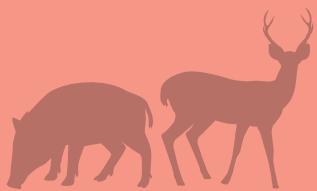
出典:文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(ハ訂)」



ひょうごニホンジカ推進ネットワーク 兵庫県産ジビエ

高タンパク、低脂肪、低カロリーな安心安全の鹿肉をお届け
BEAUTY VENISON, HIGH PERFORMANCE VENISON from HYOGO

«運営事務局» 一般社団法人ディアーフレンズジャパン TEL:078-362-1115 MAIL:deerfriendsjapan@gmail.com



ひょうごジビエ料理 レシピブック 2023



主催／ひょうごニホンジカ推進ネットワーク
協力／兵庫県