

若狭シカのおもてなしレシピ^o part2

Recipes of warm welcoming ; Wakasa deer dishes

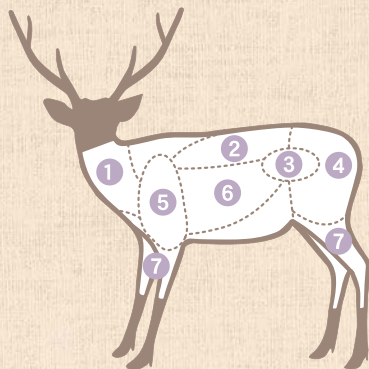




料理家
藤本 よしこ

若狭町在住。独自の感性で、季節の地産食材を用いたさまざまなレシピや、おいしく手軽につくれる鹿肉料理を提案し、県内外で活躍中。

鹿肉の部位ごとの特徴



①ネック

筋肉が発達し堅い。煮込み料理や挽肉に適する

③内ロース(フィレ肉)

最もやわらかく、どんな料理にも適する

⑤カタ

赤身が多く、比較的堅い。煮込み料理に適する

⑦スネ

スジが多く堅い。ゆっくり煮込むとゼリー状になる

②背ロース

赤身と脂身のバランスがよく、ヒレ肉に次ぐ上肉

④モモ

肉質はやや堅めで、ロースより脂肪は少ない

⑥バラ

脂肪が多く、比較的やわらかくジューシー

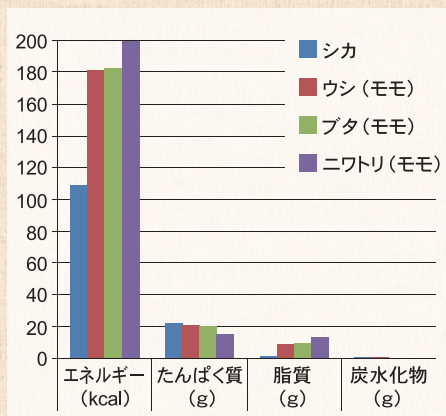
調理の際には十分な加熱をして下さい。
生食はできません。

鹿肉と他の肉との分析

鹿肉は他の肉と比べて脂肪が少なく、高たんぱく低カロリーです。また、鉄分やカルシウム等のミネラルも豊富に含まれています。

※鉄分：牛肉の1.6倍
カルシウム：牛肉の3倍

(資料：「日本食品標準成分2010」、文部科学省)



若狭の鹿肉販売箇所

若狭
ジビエ工房



【連絡先】

江戸 豊(若狭ジビエ工房)
TEL/090-3768-6358

若狭町産業課
特産振興販売・食育推進室
〒919-1393
福井県三方上中郡
若狭町中央第1号1番地

TEL/0770-45-9102
FAX/0770-45-9119

Contents

recipe1 若狭シカの コテージパイ風	p1
	(裏表紙)
recipe2 若狭シカの たたき	p2
recipe3 若狭シカの しゃぶしゃぶサラダ	p3
	(表紙)
recipe4 若狭シカの キーマカレー	p4
recipe5 若狭シカと 豆腐の落とし揚げ	p5



若狭シカの

コテージパイ風

簡単なのに驚きの美味しさ! 鹿肉の個性が活かしたごちそうパイです。カフェでもレストランでも、おもてなしの一品として活躍すること間違いなし!

材料(直径15cmのタルト型1台分)

・鹿肉	100g	・バター	小さじ1
・玉葱(スライス)	150g	[マッシュポテト]	
・にんにく (みじん切り)	1かけ	・じゃがいも (蒸して皮をむく)	200g
・オリーブオイル	大さじ1	・バター	小さじ1
・塩	3g	・牛乳	適宜
・黒コショウ (粗挽き)	少々	・生クリーム	大さじ2
①・赤ワイン	100ml	②・バター	小さじ1
・ローリエ	1枚	・塩	少々
・ナツメグ	少々	・白コショウ	少々
・ジュニパーベリー	少々	・冷凍パイシート	1枚



マッシュポテトはじゃがいもが温かいうちに作り、空気が入らないようにしっかり詰めましょう。



作り方

- 1 オリーブオイル、にんにくを弱火にかけ、にんにくの香りが出たら玉葱を加え炒める。玉葱が透き通ってきたら、一口大(厚さ5mmほど)にそぎ切りした鹿肉、①を加え水分がなくなるまで弱火で煮る。最後にバターを加えてひとまぜしたら、しっかり冷ます。
- 2 じゃがいもにバターを加えフードプロセッサーにかけ、さらに牛乳を少しずつ加えながらなめらかになるまで回す。仕上げに②を加えもう一度回す。
- 3 少し伸ばしたパイシートを型に敷き、余分な生地はカットする。1、2を順に詰め表面を平らにしたら、250℃のオーブンで一気に焼く(20~30分)。焼き色が強くなりそうなら途中でアルミホイルをかぶせる。

recipe 2



若狭シカの たたき

鹿肉のよいところを活かし切った一品。低温で加熱することと油を加えることで、しっとりやわらかくなり、美しい色も楽しめます。

材料(4~5人分)※作りやすい分量

・鹿肉	300g	・しょうが	適宜
・菜種油	30g	・ポン酢しょう油	100ml
・塩	5g	・粉ゼラチン	2g
・コショウ (粗挽き)	少々		



加えるスパイス、油の種類を変えることで、和、洋、中、さまざまなシーンに応用できるお手軽調理法です。



作り方

- 1 鹿肉に塩コショウをし、ジップ付きポリ袋に入れ30分ほどおく。菜種油、しょうが(皮つきのまま1mm厚さにスライス)を加え、しっかり空気を抜く。
- 2 鍋にたっぷりお湯をはり、1を入れる。70~72℃で30分ほど加熱し、鹿肉から濁った肉汁が出ないことを確認したら、袋ごと冷水にとって冷ます。
- 3 半量のポン酢しょう油をあたため(60℃以下)、少量の水でもどした粉ゼラチンを入れ火を止め、残りのポン酢しょう油を加えてよくまぜ、冷蔵庫で固める。
- 4 スライスした2に野菜(大根、かいわれ大根等)を添え、3をくずしかける。

recipe3



若狭シカの

しゃぶしゃぶサラダ

きちんと温度をはかったお湯でササッと湯通した鹿肉は、サラダ以外にも前菜、和え物等、何にでも応用でき、幅広く活躍します。

材料(2人分)

・鹿肉	100g	・春菊	適宜
・オリーブオイル	大さじ1	・オリーブオイル	適宜
①・日本酒	大さじ3	②・塩	適宜
・お湯	800ml	・白コショウ	適宜
・塩	少々	・白ゴマ	適宜



時間にする数十秒ですが、充分に加熱するために、きちんと温度管理し、お肉を入れすぎて温度が下がらないように注意。

作り方

- 1 鹿肉は5mm厚さのそぎ切りに。①を70～72℃に熱し、鹿肉を少量ずつ、さつとくぐらせる。 ※温度を保つように気をつける。
- 2 写真のような色になったらひきあげ、塩少々で下味をつけ、冷蔵庫で冷やす。
- 3 ②をフードプロセッサーにかけて濃厚なソースにする。
※ビネガー等、酸性のものを加えると緑色がキレイに出ないので注意。
- 4 季節の野菜と一緒に彩りよく盛りつけ、ソースを添える。酸味のあるフルーツ等を加えると味に変化がつくのでおすすめ。



若狭シカの

キーマカレー

鹿肉の旨味がギュッとつまった、世代を問わず誰もがモリモリ食べられるカレーです。お肉より野菜が多いヘルシーレシピ。大根のジューシーさもよく合います。

材料(4~5人分)

・鹿肉(粗みじん)	500g	◎	・カレー粉	30g
・豚肉(挽肉)	150g		・塩	20g
◎	・菜種油	25g	・パプリカパウダー	5g
◎	・にんにく	10g	・コリアンダーパウダー	3g
◎	・しょうが	10g	・トマト水煮	1缶
◎	・玉葱	400g	(カットタイプ)	(400g)
◎	・にんじん	50g	・大根	200g
◎	・菜種油	10g	(ごはん、大根葉)	適宜



鹿肉は少し粗めに切ると食べごたえがあり、食感も楽しくなります。



作り方

- 1 厚手の鍋かフライパンに、みじん切りにした◎を入れ、弱火で香りが出るまで炒めたら、肉を加えて強火にし、全体の色が変わるまで炒める。
- 2 1を一旦ボウル等に移し、同じ鍋にみじん切りにした◎を加えて、透き通ってくるまで炒める。そこに、◎、1、トマト水煮の順に加え、水分が減るまで焦げつかないように根気よくまぜる。
- 3 最後に、1cm角のさいの目に切った大根を加え、10分ほど煮たら火を止める。ごはん盛りに、大根の葉をきざんで塩もみしたものを添えてできあがり。



若狭シカと

豆腐の落とし揚げ

ごはんのおかずにも、お酒のおともに万能の一品です。しっかり味つけしてそのままいただいたり、下味をひかえて出汁やスープをかけても美味。

材料(2~3人分)

・鹿肉	150g	④	・大和いも	大さじ2
・塩	少々		・片栗粉	大さじ2
・片栗粉	適宜	⑤	・粉山椒	小さじ1/4
・もめん豆腐 (水を切っておく)	300g		・塩	適宜
⑥	・卵白	1個分	・菜種油	適宜



豆腐の水分や卵白の量によって片栗粉の量を加減して下さい。鹿肉をまぜる前に味見するとよいです。



作り方

- 1 鹿肉はスジ等を取りのぞき、1cm角のさいの目に切って、塩少々をふる。
- 2 ④の材料を全てフードプロセッサーにかけ、なめらかになったらボウルに移し、ペーパータオルで水気を取り片栗粉少々をまぶした1を加えてまぜる。
- 3 2をスプーン等ですくい、180℃に熱した菜種油で表面がきつね色になるまで揚げる。しょう油で下味をつけて片栗粉をまぶした牛蒡やきのこ、季節の野菜等を素揚げして添えると、ごちそう感がアップ。



表紙：若狭シカのしゃぶしゃぶサラダ
裏表紙：若狭シカの Cottage Pie 風

若狭シカのおもてなしレシピ part2
Recipes of warm welcomes / Wakasa deer dishes


発行／
嶺南地域有害鳥獣対策協議会
若狭町産業課特産振興販売・食育推進室
〒919-1393 福井県三方上中郡若狭町中央第1号1番地
TEL：0770-45-9102 FAX：0770-45-9119

企画協力／
福井県嶺南振興局 農業経営支援部
〒917-0297 福井県小浜市遠敷1丁目101番地
TEL：0770-56-2221
制作／株式会社 BO-GA 写真／i k k i