

若狭シカのおもてなしレシピ°

Recipes of warm welcoming ; Wakasa deer dishes

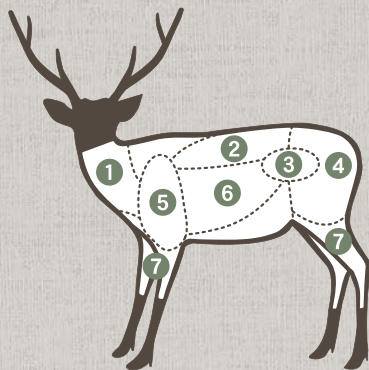




料理家
藤本 よしこ

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を考案。“楽しく心と身体が元気になる食”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。ゆっくり煮こ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

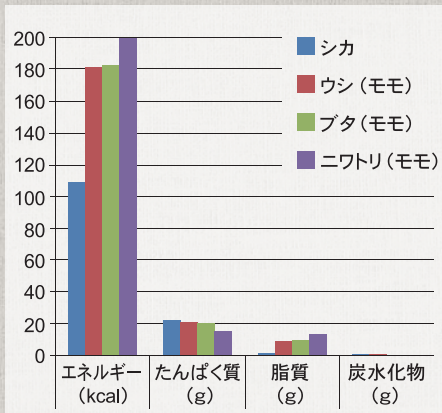
調理の際には十分な加熱をして下さい。
生食はできません。

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

若狭町役場 産業課
特産振興販売室
〒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 若狭シカのコンフィp1

recipe2 若狭シカのブルーチーズカツレツp2

recipe3 若狭シカのリエットp3

recipe4 若狭シカの鹿肉団子の茶碗蒸しp4

recipe5 若狭シカの梅酒甘酒煮p5

recipe 1



若狭シカの コンフィ

脂肪分の少ない鹿肉を油に浸して低温で調理することにより、しっとりやわらかで美しい色に仕上がります。

材料(4~5人分)※作りやすい分量

・背ロース	300g	・ピュアオリーブ オイル	30g
・塩	3g		
・黒コショウ	適宜		
・タイム	3枝程		



本来は、鍋に肉と油を入れて加熱するところを、袋を使うことで、少ない油で調理でき、そのまま保存も出来て便利です。



作り方

- 1 スジ等を取り除いた鹿肉に、塩コショウをして30分以上おく。
- 2 1の水分をペーパー等で軽くふき取り、ジップ付ポリ袋に入れオリーブオイル、タイムを入れてしっかり空気を抜く。
- 3 鍋に、たっぷりお湯をはり、2を入れる。70~72度で30~40分加熱し、にじった肉汁が出ていないのを確認したら、袋ごと冷水に取り、冷ます。
- 4 2cm角のキューブ状に切り分け、好みのソースの上に盛りつけ、季節の野菜を添えたり(表紙)、塊のまま食卓で切り分ける。

recipe 2



若狭シカの

ブルーチーズ カツレツ

香りの強いブルーチーズと合わせて、鹿肉の個性と旨味を引き出しました。鹿肉でこそ美味しい一品です。

材料(2枚分)

・モモ肉	200g	・小麦粉	大さじ2
・ブルーチーズ	20g	・溶き卵	1/2個
・塩	少々	・パン粉	カップ1/2
・黒コショウ	少々	・サラダ油	適宜



ソースは、バルサミコと赤ワインを煮詰めたものや、完熟の梅に砂糖や蜂蜜を加えて煮詰めたもの(コンフィ(表紙、p1)にも使用)等、フルーツの酸味を活かしたものがよく合います。



作り方

- 1 1人前100gの肉を開くか、2枚に分けて5mm程の厚さにする。鹿肉に軽く塩コショウをし、薄く小麦粉をまぶす。
- 2 2枚の肉の間にブルーチーズをはさみ(加熱時にチーズが溶け出さないように、周囲1cm程は空けてしっかり接着する)、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- 3 フライパンに多めの油を熱し、弱めの中火で2を両面色良く焼く。完全に火が通る前に取り出し、余熱を利用すると、しっとりやわらかく仕上がる。
- 4 季節のサラダと共に、皿に盛りつけ、ソースを添える。

recipe 3

若狭シカの リエット

お手軽おつまみの定番リエットを鹿肉で作りました。
パーティーやお酒の席に楽しさを添えてくれます。

材料(9cmのココット型1個分)

・鹿肉	100g	・白ワイン	70g
・豚脂身	60g	・ローリエ	1枚
・玉葱	40g	・塩	適宜
・セロリ	30g	・水	適宜



野菜用のディップとしても大活躍！ピンクペッパーをプラスして季節の野菜に添えれば、もりもり野菜が食べられます。



作り方

- 1 鍋に塩、水以外の材料を全て入れ、ひたひたになるくらいに水を足し、火にかける。沸騰したらアクを取り、蓋をして材料がクタクタになるまで弱火で煮る(水分が足りなければ水を足しながら)。
- 2 肉が、くずれるくらいになったら塩を加える。蓋を取り、煮汁がほとんどなくなるまで水分をとばしたら火を止める。塩は少し強めにした方がよい。
- 3 粗熱が取れたらローリエを取り除き、なめらかになるまでフードプロセッサーにかけ、ココット型等に詰める。しっかりラップし、冷蔵庫で冷やす。

recipe 4



若狭シカの

鹿肉団子の茶碗蒸し

ワイルドな鹿肉を上品にいただいてみてはいかがでしょうか。
牛蒡や長葱の風味がきいた、スパイシーな蒸し物です。

材料(2人分)

①	・鹿肉	50g	・百合根	} 水で 戻す
	・鶏モモ挽肉	15g	・法蓮草(茹でたもの)	
	・牛蒡	10g	・手毬麩	
	・長葱	10g	・干し椎茸	
	・溶き卵	少々	・桜の塩漬け	
②	・合わせ出汁	1カップ	・合わせ出汁	適宜
	・卵	1個		



タネを大きめに成形して油をひいたフライパンで焼き、醤油とみりんのタレで甘辛く味付け。ポーチドエッグ（おとたまご）を添えれば、ご飯と相性の合うおかず！



作り方

- 1 Aの材料を鹿肉、野菜の順に全てフードプロセッサーにかけ、一口大の団子状に成形する。
- 2 Bを混ぜてザルでこし、卵液を作る。
- 3 器にAとその他の具材を入れて、静かに2を注ぎ、蒸気の上上がった蒸し器で10分程蒸す。竹串で刺し、にごった卵液が出るようなら、さらに数分蒸す。
- 4 蒸し上がった茶碗蒸しの上に、合わせ出汁を静かに流し入れ、桜の塩漬けを飾る。



若狭シカの 梅酒甘酒煮

若狭といえば梅。材料を鍋に入れて火にかけるだけで、八角の香るやわらかな逸品の完成です。

材料(4~5人分)※作りやすい分量

・モモ肉等	400g	・水	適宜
・梅酒	180g	・甘酒	大さじ1
・梅酒に入っ ている梅	2~3個	(A) 赤味噌	大さじ1
・八角	1個	みよがだけ	適宜
		・茗荷筍	



冷めたお肉をほぐしたものを、茗荷と紫キャベツの酢漬け、白胡麻、胡麻油を酢飯に混ぜれば、鹿のちらし寿司の出来あがり！胡麻油の香りが食欲をそそります。



作り方

- 1 一口大に切った鹿肉と梅酒を鍋に入れ、火にかける。
- 2 1が沸騰したら火を弱め、アクを取りながら弱火でコトコト肉がやわらかくなるまで煮る(水分が少なくなったら水を足し、常に肉が煮汁に浸かっている状態を保つ)。
- 3 肉がやわらかくなったらAを入れて煮詰め、水分が少なくなって煮汁がトロリとしたら出来あがり。

若狭のシカ被害の現状

シカは、ほぼ全国的に分布していますが、福井県内では嶺南地域を中心に個体数が増加しており、シカによる被害は深刻化しています。シカの捕獲頭数は年々増加傾向にあり(右図)、今後は捕獲されたシカの肉を貴重な地域資源として、ジビエ料理等に有効活用していく必要があります。

シカは、森林の下草や中低木の枝葉を食べべつきます。

シカは、下草や木の枝葉がなくなると、木の皮まで食べます。



林床にいる動植物にダメージ、土壌流出

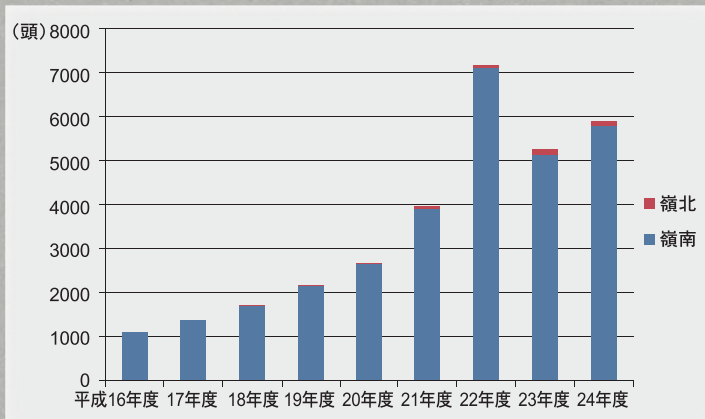
木が健全に成育できなくなる



シカに食べられたハクサイ



シカに枝葉を食べられた果樹



福井県内におけるシカ捕獲頭数の推移

シカ被害の防除対策

■ 侵入防止柵

山際等に金網柵等を設置することにより、農地や集落への侵入を防いでいます。



■ 皮剥ぎ防止ネット

スギ等の立木にネット等を巻きつけ、シカの角とぎによる損傷を防いでいます。



若狭シカのおもてなしレシピ

Recipes of warm welcoming / Wakasa deer dishes



発行/
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 環境アセスメントセンター
写真/
i k k i