

# 夏ジビエ レシピブック



ver. 1/11



# 夏こそジビエ! 美味しくて、栄養満点レシピ

近年、富山県ではイノシシによる農作物被害が大きな問題となっており、秋から冬にかけての狩猟シーズンだけでなく、夏場にも多くが捕獲されています。

こうして捕獲されたイノシシの肉は、「ジビエ」としての活用が期待されており、特に夏のイノシシの肉は冬の肉に比べて脂肪分が少なく、ヘルシーでさっぱりとしています。

このレシピブックでは、「夏ジビエ レシピコンテスト2019」で応募のあったレシピの中から、料理や栄養のプロが選んだレシピを掲載していますので、掲載レシピを参考にされ、是非、夏ジビエをお楽しみください。

Point

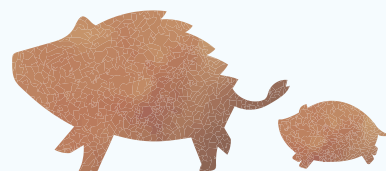
## イノシシ肉を食べるときの注意点

### ◆生食はしないでください

生肉には、食中毒の原因となるウイルスなどが潜んでいることがあります。ウイルスは加熱によって死滅するので、食べる際には中心部まで火が通るよう十分に加熱してください。

### ◆内臓は食べないでください

内臓は加熱したものであっても、食べることは避けてください。



### 材料〈4人前〉

#### <ピタパン>

- ◆強力粉／1カップ
- ◆薄力粉／1カップ
- ◆ドライイースト／小さじ1/2
- ◆砂糖／大さじ1
- ◆塩／小さじ1/4
- ◆オリーブオイル／大さじ1/2
- ◆ぬるま湯／150ml

#### <調味料>

- ◆カレーパウダー／大さじ1
- ◆塩、コショウ／強めに
- ◆ヨーグルト（加糖）／小さじ1
- ◆タマネギすりおろし／大さじ1
- ◆ニンニクすりおろし／小さじ1

#### <具材>

- ◆猪肩ロースorモモ肉薄切り／200g
- ◆トマト／1/4個
- ◆きゅうり／1/2本
- ◆タマネギ／1/8個
- ◆レタス／適量
- ◆フライドポテト／適量

#### <マヨネーズヨーグルトソース>

- ◆マヨネーズ／大さじ2
- ◆ヨーグルト／大さじ1
- ◆牛乳／小さじ1
- ◆酢／小さじ1/2～1

## Summer Cooking Recipe

### いのししdeスパイシーケバブ

調理時間／60分

飲食店向け

#### 作り方

- ①オリーブオイル以外のピタパン材料をボウルに入れ、ぬるま湯を数回に分けて注ぎ混ぜこむ。オリーブオイルを加え、手に生地が付かなくなり表面が滑らかになるまで、しっかりこねる。（8分～10分程度）
- ②湯せんで①を発酵させ2倍ほどの大きさにふくらんだら、4等分に切り分けて丸める。
- ③くっつかないように粉をふり、生地をめん棒で厚さ5mmほどに丸くのばし、あらかじめ温めておいたオーブントースターでひっくり返ししながら両面が均等に膨らむように焼く。（5分程度）
- ④食べやすい大きさに切った肉を調味料に漬け込み、よくもみ込んで味を浸透させ、サラダ油をひいたフライパンで焼く。
- ⑤トマトは角切り、きゅうりは輪切り、タマネギは薄切りにスライスし、フライドポテトは油で揚げる。
- ⑥マヨネーズヨーグルトソースの材料を混ぜ合わせてソースを作り、半分に切ったピタパンに肉や野菜をつめて、ソースをかけたら出来上がり。



#### Point!

ピタパンの中にバターやオリーブオイルを塗ると、さらにおいしく召し上がれます。



## Summer Cooking Recipe



# ハーブ漬イノシシ肉のコンフィ ソースビガラード

調理時間 / 120分

飲食店向け

### 作り方

- ①下準備として、肉をタイム、ローズマリー、塩に一晩つける。
- ②鍋に肉と食べやすく切ったジャガイモを入れ、浸るくらいにサラダ油を加え、弱火で1時間半ほど加熱（コンフィ）する。サラダ油の温度は80℃くらいが適温。
- ③付け合せの野菜を炒める。オクラはゆでてから炒める。
- ④オレンジは皮をむき、皮の表面を千切りに切る。
- ⑤鍋にグラニュー糖を熱し、カラメルになったら白ワインビネガーを加え少し酸味をとばしてからオレンジ果汁とフォンドヴォー（またはデミグラスソース）を入れて、少し煮詰める。
- ⑥グラマンマルニエを加え、火を消してからバターを入れて、ゆっくり混ぜながら溶かす。
- ⑦薄く切り分けた肉と野菜を盛り付け、ソースをかけた後出来上がり。

### 材料〈4人前〉

- ◆猪ロース肉 / 400g
  - ◆タイム、ローズマリー / 適量
  - ◆塩 / 適量
  - ◆サラダ油 / 適量
  - ◆小タマネギ / 2個
  - ◆オクラ / 4本
  - ◆ジャガイモ / 180g
  - ◆プチトマト / 4個
- <付け合せ> お好みの野菜で
- ◆ズッキーニ / 各4切れ（黄・緑）
  - ◆オクラ / 4本
  - ◆ジャガイモ / 180g
  - ◆プチトマト / 4個
- <ソースビガラード>
- ◆グラニュー糖 / 20g
  - ◆白ワインビネガー / 30ml ※他のお酢でもOK
  - ◆オレンジ果汁 / 160ml
  - ◆グラマンマルニエ / 適量
  - ◆バター / 10g
  - ◆フォンドヴォー / 100g ※デミグラスソースでもOK
  - ◆塩 / 適量
  - ◆オレンジ / 120g
  - ◆オレンジ皮 / 適量



### Point!

猪肉をコンフィにしないで、ステーキにしてもおいしく召し上がれます。さらに時短効果も!



## Summer Cooking Recipe



# 夏に猪 黒ビール煮込み

調理時間 / 120分

飲食店向け

### 作り方

- ①猪バラ肉は1%の塩水で2~3回水洗い後、水分をふき取り一口大にカットし、塩・コショウをふり、30分なじませる。
- ②フライパンにオリーブオイル、肉を入れ、焼き色をつける。キッチンペーパーでフライパンの油をふき取り、ブランデーでフランベする。
- ③ニンニク、しょうが、タマネギ、ニンジン、セロリは薄切りにする。鍋にタマネギを入れ、キツネ色になるまで炒めたら残りの材料も炒めて、②の肉と調味料を加え、鍋に蓋をして40分煮込む。途中ときどき蓋を開けて、アクと浮いてきた油をとる。さらにハチミツを加え20分煮込む。
- ④鍋から肉を取り出し、残ったソースをミキサーにかけて、再び鍋に戻して味を整える。
- ⑤ジャガイモをゆでて裏ごしし、牛乳とバターを加え、マッシュポテトにする。
- ⑥ミックスリーフとマッシュポテトを添えて、盛り付けたら出来上がり。

※フランベとは…調理の最後にアルコールをフライパンの中に落とし、一気にアルコール分を飛ばす調理法のこと。

### 材料〈4人前〉

- ◆猪バラ肉 / 500g
- ◆塩、コショウ / 適量
- ◆オリーブオイル / 適量
- ◆ブランデー / 適量
- ◆タマネギ / 1個
- ◆ニンジン / 100g
- ◆セロリ / 50g
- ◆ニンニク / 1片
- ◆しょうが / 20g
- ◆ハチミツ / 大さじ2
- ◆ミックスリーフ / 少々（お好みの野菜で）
- ◆黒ビール / 1缶（500ml） ※通常のビールでもOK
- ◆固形コンソメ / 1個
- ◆しょうゆ / 大さじ1と1/2
- ◆みりん / 大さじ1
- ◆ローリエ / 1枚
- ◆マッシュポテト
- ◆ジャガイモ / 1個
- ◆牛乳 / 50cc
- ◆バター / 大さじ1



### Point!

猪肉が柔らかくなったことを確認してから、仕上げてください。



### 材料〈4人前〉

- ◆猪ひき肉／250g
- ◆タマネギ／1/2個
- ◆卵／1個
- ◆パン粉／20g
- ◆牛乳／大さじ2
- ◆オリーブオイル／大さじ1
- ◆コショウ／適量
- ◆塩昆布／8g
- ◆生姜すりおろし／大さじ1/2
- ◆片栗粉／適量

- ◆ナス／3本
- ◆大根／200g
- ◆大葉／4枚

- <タレ>
- ◆しょうゆ／大さじ3
  - ◆ハチミツ／大さじ2
  - ◆酒／大さじ2
  - ◆水／大さじ2
  - ◆糸唐辛子／適量
  - ◆卵黄／4個

## Summer Cooking Recipe



### ナスのせ夏ジビエ

調理時間／25分

飲食店向け

家庭向け

#### 作り方

- ①タマネギをみじん切りにして、耐熱容器に入れ、オリーブオイルをかけてラップをし、電子レンジで3分加熱後、よく冷ます。
- ②パン粉に牛乳を入れ、浸しておく。
- ③肉に①②と卵、コショウ、塩昆布、生姜すりおろしを加え、よく混ぜる。
- ④ナスは薄い輪切りにし、片面に片栗粉をつけて、丸めた③にはりつける。
- ⑤フライパンで両面に焼き色をつけたら、ナスが付いていないほうを下にして、蓋をして中まで火を通す。
- ⑥焼きあがったらタレを絡めて、お皿に盛り付け、大根おろし、千切りに切った大葉、糸唐辛子をのせて、別の容器に卵黄を添えたら出来上がり。



#### Point!

猪ひき肉に脂が少ない場合は、豚のひき肉を加えると、さらにおいしくなります。



### 材料〈4人前〉

- ◆猪モモ肉（薄切り）／250g
- ◆トマト／1個
- ◆ナス／1本
- ◆レンコン／1/2本
- ◆塩、コショウ／適量
- ◆スライスチーズ／2枚
- ◆小麦粉／大さじ2
- ◆卵／1/2個
- ◆パン粉／40g
- ◆サラダ油／適量

- ◆シシトウ／8本
- ◆梅干／1個
- ◆みりん／小さじ1/2

## Summer Cooking Recipe



### 夏野菜とジビエのヘルシーカツレツ梅肉添え

調理時間／40分

飲食店向け

家庭向け

#### 作り方

- ①トマト、ナス、レンコンは薄く輪切りにし、レンコンは酢水につけておく。
- ②肉はめん棒でたたいて伸ばし、塩・コショウをする。
- ③肉、レンコン、ナス、チーズ、トマト、肉の順に重ねる。
- ④③に小麦粉、卵、パン粉をつける。
- ⑤フライパンに1cm程度のサラダ油を熱し、両面しっかりと火が通るまで揚げる。シシトウも素揚げする。
- ⑥梅干をたたいてつぶし、みりんを混ぜる。
- ⑦カツレツを切り分けて、シシトウと梅肉を添えたら出来上がり。



#### Point!

カツレツにサンドする野菜をお好みで変えたり、大葉のような香りのあるものを使うとアクセントになります。



## Summer Cooking Recipe



# イノシシのカツレツ トマトと柑橘のソース

調理時間 / 40分

飲食店向け

家庭向け

### 作り方

- ①塩コショウした肉にパン粉、小麦粉、粉チーズ、刻みパセリを混ぜたものをまぶす。
- ②トマト、ズッキーニ、タマネギ、サヤインゲンを1cm角位に切る。
- ③フライパンにオリーブオイル1/3を熱して②の野菜を炒め、しんなりしてきたら取り出し、同じフライパンに残りのオリーブオイルを加え、①を入れて両面を焼き、仕上げに白ワインを加える。
- ④フライパンから肉を取り出し、炒めた野菜を戻し、レモン汁とバターを加え、塩コショウで味を整える。
- ⑤皿にフライパンの野菜をのせて、肉を盛り付けたら出来上がり。

### 材料 <4人前>

- ◆猪ロース肉 / 400g (4切れで)
- ◆塩、コショウ / 適量
- ◆パン粉 / 適量
- ◆小麦粉 / 適量
- ◆粉チーズ / 適量
- ◆刻みパセリ / 適量
- ◆トマト / 4個
- ◆ズッキーニ / 1本
- ◆タマネギ / 1/2個
- ◆サヤインゲン / 12本
- ◆オリーブオイル / 大さじ6
- ◆白ワイン / 適量
- ◆レモン汁 / 1/2個
- ◆バター / 大さじ6



### Point!

猪肉は、薄くのばしたほうが、食べやすくおいしくなります。



## Summer Cooking Recipe



# イノシシのピタサンドイッチ

調理時間 / 210分

飲食店向け

家庭向け

### 作り方

- ①ボウルに強力粉、砂糖、ドライイースト、塩を入れて混ぜる。ぬるま湯を少しずつ足しながらこねる。オリーブオイルを加え、生地が滑らかになるまでこねる。
- ②生地を1つにまとめ、2倍の大きさに膨らむまで発酵させたら、4等分にカットしてめん棒で伸ばし、薄く油をぬったフライパンで両面を焼く。
- ③イノシシ肉はビールに半日つけておく。
- ④タマネギ、トマト、しょうがをつけ汁の材料と混ぜて、③の肉を30~60分ほどつける。(残り汁は⑦へ)
- ⑤オレンジの皮をそいで、1cm幅位にスライスする。ローリエは切り込みを入れ、唐辛子は種をとり、オレンジ以外の材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせたら耐熱ビンなどに入れかえ、中にオレンジをつける。
- ⑥肉を食べやすく2cm薄切りにカットし、サラダ油をひいたフライパンでしっかり焼く。
- ⑦④の残り汁に、みりんとおろしニンニクを入れ、煮詰めてソースを作る。
- ⑧ピタを半分にカットし、袋状になったところにレタスを敷き、肉、⑦のソース、オレンジピクルスをはさんだら出来上がり。

### 材料 <4人前>

- ◆猪ロース肉 / 100g
- ◆ビール / 適量
- <ピタパン>
- ◆強力粉 / 125g
- ◆ドライイースト / 1.5g
- ◆砂糖 / 大さじ2
- ◆塩 / 小さじ1/2
- ◆オリーブオイル / 大さじ1/2
- ◆ぬるま湯 / 80ml
- <つけ汁>
- ◆タマネギ / 1個分
- ◆トマト / 2個分
- ◆しょうが / 小2片分
- ◆しょうゆ / 大さじ4
- ◆酒 / 大さじ4
- ◆ハチミツ / 大さじ4
- <オレンジピクルス>
- ◆オレンジ / 1/2個
- ◆白ワインビネガー / 100ml
- ◆水 / 100ml
- ◆塩 / 小さじ1
- ◆ローリエ / 1枚
- ◆黒コショウ / 2粒
- ◆唐辛子 / 1本
- ◆シナモンスティック / 1本
- ◆八角 / 2粒
- ◆カルダモン / 2粒
- ◆ハチミツ / 大さじ2
- ◆みりん / 大さじ1/2
- ◆おろしニンニク / 小さじ1/4
- ◆レタス / 8枚



### Point!

オレンジピクルスは、マーマレードで代用しても、手軽でおいしく仕上がります。



## Summer Cooking Recipe

イノシシ肉の彩り野菜の  
自家製デミグラスソース煮

調理時間 / 40分

飲食店向け

家庭向け

## 作り方

- ①赤ワイン以外のデミグラスソース材料を混ぜ合わせておく。
- ②鍋に薄力粉を入れ、焦がさないように弱火でカラ炒りし、キツネ色になったら取り出しておく。
- ③タマネギ半分をみじん切りにし、鍋にバターを入れて、キツネ色になるまで炒める。
- ④②のカラ炒りした薄力粉を加えて絡める。
- ⑤①で合わせておいた調味料を数回に分けて加え、さらに赤ワインを入れて、弱火で煮込む。とろみが出てきたら、塩・コショウで味を整えてデミグラスソースの完成。
- ⑥残り半分のタマネギは1cm程度の角切り、ニンジンは一口大に、オクラはゆでてから一口大にカットしておく。
- ⑦フライパンにサラダ油入れ、一口大にカットした肉に塩・コショウをして焼き、ニンジン、タマネギを加えて中火で炒める。火が通ったら、デミグラスソースを加えて再度煮込む。
- ⑧全体に火が通ったらオクラを加え、耐熱器に盛り付け、チーズをのせて、オーブンで5分程度焼いたら出来上がり。

## 材料〈4人前〉

- ◆猪肉 / 300g
  - ◆ニンジン / 1/2本
  - ◆タマネギ / 1個
  - ◆オクラ / 5本
  - ◆チーズ / 20g
  - ◆バター / 20g
  - ◆薄力粉 / 大さじ4
  - ◆塩、コショウ / 適量
- ＜デミグラスソース材料＞
  - ◆水 / 300gml
  - ◆コンソメ / 小さじ2
  - ◆中濃ソース / 大さじ3
  - ◆ウスターソース / 大さじ2
  - ◆ケチャップ / 大さじ3
  - ◆しょうゆ / 大さじ1
  - ◆砂糖 / 大さじ2
  - ◆赤ワイン / 大さじ2



## Point!

デミグラスソースは、やさしい濃度と味付けがポイントです。市販品で代用すると時短になります。



## Summer Cooking Recipe

イノシシ肉とキャベツの  
ロールカツ

調理時間 / 40分

家庭向け

## 作り方

- ①キャベツをやや太めの千切りにする。
- ②フライパンに油を引いてキャベツを炒め、塩・コショウで味付けをし、バットなどに移して粗熱をとる。
- ③塩コショウしたイノシシ肉の上に、大葉のをせ、その上に②のキャベツを均等にのせ、巻きはじめに切ったチーズをのせて全体を巻く。
- ④③に卵、薄力粉、酒を混ぜ合わせたものを絡ませて、次にパン粉をまぶし、180度の油でこんがりキツネ色になるまで3分ほど揚げる。
- ⑤皿に付け合せの野菜を飾り、斜め半分に切ったロールカツを盛り付けて出来上がり。お好みで中濃ソースをかける。

## 材料〈4人前〉

- ◆猪ロース薄切り肉 / 280g
  - ◆キャベツ / 180g
  - ◆大葉orエゴマの葉 / 8枚
  - ◆チーズ / 4個
  - ◆塩、コショウ / 適量
  - ◆卵 / 2個
  - ◆薄力粉 / 50g
  - ◆酒 / 80ml
  - ◆パン粉 / 適量
  - ◆サラダ油 / 小さじ2
- ＜付け合せ＞好みの野菜で
  - ◆レモン
  - ◆サニーレタス
  - ◆プチトマト
- ◆揚げ油 / 適量
  - ◆中濃ソース / お好みで



## Point!

猪肉の薄切りを、めん棒などでたたくと、薄く柔らかくなります。



## Summer Cooking Recipe



# 猪肉のガパオライス

調理時間 / 30分

家庭向け

### 作り方

- ①タマネギとパプリカを1cm角のさいの目切りにし、フライパンにオリーブオイルとおろしニンニクを入れ、強火で炒める。さらに肉を加えて炒め、塩コショウをする。
- ②肉に火が通ったら、ナンプラーとオイスターソースを加え、よく混ぜる。
- ③火を止めて、手でちぎったバジルを混ぜる。
- ④半熟状の目玉焼きを作る。
- ⑤ご飯に炒めた肉と目玉焼きをのせて出来上がり。  
※辛口を好まれる方は、①で鷹の爪を加えるとよい。

### 材料〈4人前〉

- ◆猪ひき肉 / 500g
- ◆タマネギ / 1個
- ◆パプリカ(黄) / 1/2個
- ◆バジル穂先or大葉 / 5枚
- ◆卵 / 4個(目玉焼き用)
- ◆オリーブオイル / 大さじ1
- ◆おろしニンニク / 小さじ1/3
- ◆ナンプラー / 大さじ2
- ◆オイスターソース / 大さじ1
- ◆塩、コショウ / 適量
- ◆ご飯 / 適量



### Point!

ズッキーニや赤パプリカなどの野菜をプラスして、彩りも楽しんでください。

## information

### イノシシ精肉 取扱販売店

#### NPO法人 新川地区獣肉生産組合

★予約不要

〈住所〉黒部市窪野910番地 〈電話番号〉0765-54-2081  
 〈営業時間〉月～金 / 8:30～17:15 〈HP〉<https://niikawagibier.com/>  
 〈定休日〉土日祝、年末年始

#### 狩猟屋

★事前にお問合せください。

〈住所〉黒部市宮沢1147 〈電話番号〉080-3749-3351  
 〈営業時間〉9:00～17:00 〈HP〉<https://syryouya.com/>  
 〈定休日〉不定休

#### 株式会社K・MEAT(ケイ・ミート)

★要予約

〈住所〉中新川郡上市町若杉16-2  
 〈電話番号〉076-472-2994 ※16:30以降は留守電対応となります。  
 〈営業時間〉月～土 / 7:00～18:00  
 〈定休日〉日曜日

#### 大長谷ハンターズジビエ ★事前にお問合せください。

〈住所〉富山市八尾町中島113  
 〈電話番号〉090-5685-9318  
 〈HP〉<https://gibier.theshop.jp/>

#### Grand Marche タケダ株式会社(グランマルシェタケダ) ★要予約

〈住所〉富山市問屋町1-2-64 〈電話番号〉0120-512-711  
 〈営業時間〉月～土 / 7:00～17:00 〈HP〉<http://www.gm-takeda.co.jp/>  
 〈定休日〉日曜日



【監修】

**渡辺 徹**

一般社団法人 全日本司厨士協会  
富山県本部会長

【発行・お問合せ先】

富山県農林水産部農村振興課

〒930-8501 富山県富山市新総曲輪1-7

TEL : 076-444-9011 FAX : 076-444-4427