

～ジビエ(イノシシ肉)料理レシピ(一般家庭向け)～



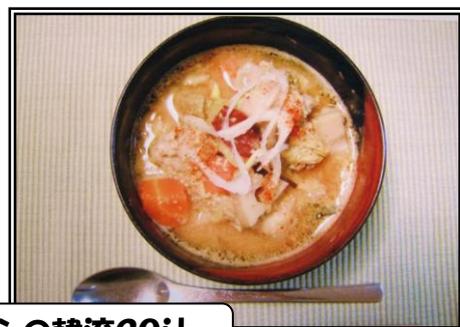
ジビエのおでん



ジビエストロガノフ



イノシシ豚まん



イノシシの韓流GO汁

※ イノシシ肉を調理する際には、必ず中心部まで十分に加熱してください。

ジビエ(イノシシ肉)料理レシピ(一般家庭向け)

1 料理名

ジビエのおでん

2 使用食材 (4人分)

イノシシ肉	250~300g
結び昆布	4個
五箇山豆腐	1丁
だいこん	1/2本
こんにゃく	1枚
ゆで卵	4個
昆布かまぼこ	1本
つみれ	1パック
もち巾着	4個
和からし	適量

<肉の下味>㊤

味醂：醤油：酒 = 1：1：1 の割合で

<おでんのつゆ>

醤油	大さじ3
味醂	大さじ3
酒	大さじ3
塩	小さじ1
昆布(10cm×10cm)	2枚
だし汁	1,800cc

<利用した富山県産食材>

昆布、だいこん、昆布かまぼこ、五箇山豆腐、つみれ

3 調理方法

- ① だいこんの皮をむく。
具材を好みの大きさに切る。
イノシシ肉は一口大に切る。
- ② 肉に<下味>㊤を付けて、グリルで焼き、脂を落とし、焦げ目をつける。
- ③ 全ての材料を鍋に入れて、じっくり煮込んで完成。
時間があれば、1晩おくとおでんの具に味がしみ込みます。

4 料理のアピールポイント

昨年の秋にイノシシ肉をたくさんいただいたので、色々作ってみました。その中で子どもたちに最も好評だったのが、このオデンです。

牛スジの代わりにイノシシを使ってみましたが、牛スジよりウマイ!!と大よろこびでした。

5 料理(4人分)の材料費 (イノシシ肉以外)

約 1,000 円

6 料理(4人分)にかかる時間

約 90 分

ジビエ(イノシシ肉)料理レシピ(一般家庭向け)

氏名	山岸 博美
----	-------

1 料理名

ジビエストロガノフ

2 使用食材 (4人分)

イノシシ肉(薄切り)	300g	バター	大さじ1
にんにく(みじん切り)	1片	塩	適量
玉ねぎ(薄切り)	中1個	胡椒	適量
トマト(1cmに角切り)	1個	砂糖	大さじ1
しめじ	1株	醤油	大さじ2
サワークリーム	50g	ソース	大さじ2
牛乳	200cc	ケチャップ	大さじ4

<利用した富山県産食材>

玉ねぎ、富山トマト、にんにく(南砺市)、牛乳

3 調理方法

- ① フライパンに、バター、みじん切りのにんにくを入れ、イノシシ肉を炒め、軽く塩、胡椒をする。
- ② ①に薄切りの玉ねぎを入れ、しんなりとするまで炒める。
- ③ ②に角切りのトマト、牛乳、醤油、ソース、ケチャップを入れ、約15~20分間煮込む。
- ④ ③に小房に分けたしめじ、サワークリームを加え、塩、胡椒で味を調える。

4 料理のアピールポイント

缶詰のデミグラスソースを使うと、とても簡単にできます。
トマトは、生でも、水煮缶でも美味しくつくれます。
ごはんでもパスタにでも合う料理です。
隠し味に砂糖を加えることで、味がまろやかになります。

5 料理(4人分)の材料費 (イノシシ肉以外)

約 600 円

6 料理(4人分)にかかる時間

約 30 分

シビエ(イノシシ肉)料理レシピ(一般家庭向け)

氏名	とやま自遊館 村石 淳
----	-------------

1 料理名

イノシシ豚まん

2 使用食材

※ 作りやすい量として9個分の分量で記載しています。

イノシシ肉(バラ)	400g
富山しろねぎ(みじん切り)	2本
メンマ(みじん切り)	少量
生姜	1片
にんにく	2片
酒	適量
醤油	適量
砂糖	適量
赤みそ	適量

<肉まんの生地> 50g × 9ヶ	
強力粉	150g
薄力粉	150g
ドライイースト	3g
ベーキングパウダー	4g
塩	2g
砂糖	20g
バター	15g
水	160cc

<利用した富山県産食材>

富山しろねぎ、酒、醤油

3 調理方法

① 肉まんの生地を合わせる。

粉類にドライイースト、ベーキングパウダーを入れ、塩、砂糖を溶かした水を加えて合わせ、柔らかいバターを加えてよく練る。
練った生地を20分休ませた後、50gずつに分ける。

② 肉まんの具を作る。

イノシシ肉を大きめにカットしてフライパンで焼き、赤みそ以外の調味料と一緒に鍋に入れて、柔らかくなるまで煮込む。
仕上げに赤みそを入れて味を調える。
メンマと富山しろねぎを加える。

③ 生地の中に②の具を入れて包み込み、15~20分間蒸し上げて完成。

4 料理のアピールポイント

赤みそを使うことでイノシシ肉の臭みを消すと同時にコクを出すことができます。
包んでから冷凍してもOKです。
イノシシ肉を甘辛く濃い味付けにするのがポイントです。

5 料理(4人分)の材料費 (イノシシ肉以外)

約 320 円

6 料理(4人分)にかかる時間

約 15~20 分 (煮込み時間は除く)

ジビエ(イノシシ肉)料理レシピ(一般家庭向け)

氏名	鷺塚 清美
----	-------

1 料理名

母さんの「ジビエ昆布巻き」

2 使用食材 (4人分)

イノシシ肉	3枚
だいこん(拍子切り)	150g
にんじん(拍子切り)	100g
ごぼう(拍子切り)	1本
生姜(千切り)	1片
かんぴょう	少々
昆布 25cm×30cm	1枚
赤とうがらし	1本
富山しろねぎ	1本

<調味料>④

醤油	大さじ3
味醂	大さじ3
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1
酒	大さじ3
黒酢	大さじ2
水	20

<利用した富山県産食材>

だいこん、にんじん(射水市)、ごぼう、富山しろねぎ

3 調理方法

- ① 水でもどした昆布を広げ、イノシシ肉を重ねない様に並べる。
- ② だいこん、にんじん、ごぼう、生姜を①の昆布の上の肉の上に乗せ、グルグルと巻き、かんぴょうで巻く。
- ③ 鍋に②を入れて、<調味料>④、赤とうがらしで煮込む。
- ④ しばらく冷まして、味をしみ込ませる。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、煮汁をかけ、ネギを散らして完成。

4 料理のアピールポイント

私の母は75才、子どもの頃から昆布巻きを作ってくれました。
その味を私がアレンジしました。

5 料理(4人分)の材料費 (イノシシ肉以外)

約 1,000 円

6 料理(4人分)にかかる時間

約 60 分

シビエ(イノシシ肉)料理レシピ(一般家庭向け)

氏名

澤崎 聡

1 料理名

富山の里山野菜たっぷりイノシシカレー鍋

2 使用食材 (4人分)

イノシシ肉 200g
季節の野菜

だいこん	1/3 個
はくさい	1/4 個
さといも	5 個

〔夏季は かぼちゃ、おくら、
ししとう、ゴーヤ〕

月桂樹 1 枚
レモン 適量
牛乳 適量

<肉の漬け汁>④

加積りんご(すりおろし)	1/2 個
生姜(すりおろし)	1/4 個
ヨーグルト	1 カップ
カレー粉	大さじ 1

<カレールー>⑤

玉ねぎ(みじん切り)	2 個
にんにく(すりおろし)	1 片
生姜(すりおろし)	1/4 個
加積りんご(すりおろし)	1/2 個
トマト(角切り)	1 個
カレー粉	大さじ 2

<利用した富山県産食材>

加積りんご、富山トマト、牛乳、
季節の野菜〔新川だいこん、はくさい(魚津市)、さといも(上市町)〕

3 調理方法

- ① イノシシ肉を一口大にカットする。(やや厚いスライスのほうがおいしい)
- ② <肉の漬け汁>④を軽く混ぜ、肉が軽く浸る状態で1時間以上(できれば一晩)漬け込む。
- ③ <カレールー>⑤を合わせ、粘りが出るまで炒め、カレールーを作る。
(材料のトマト1個を、ホイールとまと缶詰1にするとトマト味になります)
- ④ ②の肉を漬け汁ごと炒め、先のカレールーと合わせ、約10分間煮込む。
- ⑤ 季節の野菜を一口大にカットし、軽く炒め、月桂樹の葉を水を入れ、約30分煮込む。
(かぼちゃなど崩れやすい野菜は事前にフライにして仕上げの時に入れる。)
- ⑥ シナモンや、かるくレモンなど柑橘類を搾った酸味、牛乳で辛さを調整し、出来上がり。
出来上がりはインド風スープタイプのカレーです。

※ 家庭などでは③のカレールーの代わりに、市販カレールーで仕上げることもできます。
その場合は通常のカレーとなります。

4 料理のアピールポイント

野生のイノシシ肉は、かたさ、においがあり下処理によって大きく味が変わります。
りんごやヨーグルトで柔らかくし、生姜とカレー粉でにおいを消します。野生のイノシシ肉なら
ではのうまみが出て、季節の野菜とのハーモニーがととても美味しいです。
ごはんやスパゲティにかけたり、緩くして鍋風にし、うどんや蕎麦を入れても美味しく頂けます。

5 料理(4人分)の材料費 (イノシシ肉以外)

約 800 円

6 料理(4人分)にかかる時間

約 90 分

ジビエ(イノシシ肉)料理レシピ(一般家庭向け)

氏名	宮田 佳奈
----	-------

1 料理名

イノシシの韓流GO汁

2 使用食材 (4人分)

イノシシ肉(薄切り)	150 g		
にんじん	1/2 本	にんにく(みじん切り)	1/2 片
蓮根	120 g	生姜(みじん切り)	1/2 片
ごぼう	1 本	水	3カップ
さつまいも	小1本		
干しいたけ	小1枚		
昆布1cm×10cm	1枚		
枝豆(生)	200 g		
キムチ	1/2 カップ		
富山しろねぎ	適量		
赤とうがらし	適量		

<調味料>④

みそ	大さじ2
酒	大さじ1
はちみつ	大さじ1
醤油	大さじ1
コチュジャン	小さじ2
かつお節	2g

<利用した富山県産食材>

枝豆(射水市)、昆布、にんにく(南砺市)、富山しろねぎ、干しいたけ、にんじん(魚津市)

3 調理方法

- ① にんにく、生姜はみじん切りにしておく。
にんじん、蓮根、ごぼう、さつまいもを一口大の大きさに切る。
- ② 干しいたけは、戻して細切りにする。
もどし汁は取っておく。
- ③ ①、②、1cm角に切った昆布と水を圧力鍋に入れて重りが振れるまで強火で熱した後、火を止めて、しばらく置く。
(普通の鍋の場合は、具材が柔らかくなるまで煮る)
- ④ ふたをあけ、<調味料>④とキムチを入れて味を調える。
- ⑤ 枝豆から身を取り出し、フードプロセッサーですり潰す。
- ⑥ ⑤を鍋に入れてひと煮立ちさせる。
- ⑦ 盛りつけて、斜め切りにしたしろねぎと赤トウガラシを散らして出来上がり!!

4 料理のアピールポイント

今、ハヤリの韓流に地元料理のごう汁をかけ合わせて作りました。ごう汁にすることでマイルドな味になり、辛いものが苦手な方にも食べやすくなっています。
これからの寒さ対策にも、もってこいです。

5 料理(4人分)の材料費 (イノシシ肉以外)

約 800 円

6 料理(4人分)にかかる時間

約 30 分