

ジビエ料理にチャレンジ!

おうちでできる簡単レシピを紹介! 福井の食材もたっぷりの手軽で美味しいメニューが3品。この冬は“森のお肉”を使ったごちそうを食卓に!

あらためて「ジビエ」って?

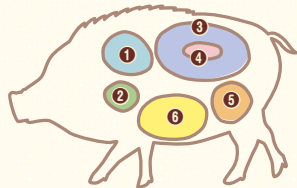
「ジビエ(gibier)」とはフランス語で、野生動物や鳥の狩猟肉のこと。ていねいに加工・調理された新鮮なイノシシやシカの肉は、他にはない味わいや香りを楽しめるだけでなく、高タンパク・低脂肪でアミノ酸やビタミン(イノシシ)、鉄分(シカ)を豊富に含み、栄養的にも今注目されている食材のひとつです。森のお肉のメニューを、一度食卓にいかが?

イノシシやシカの肉を消費することは、山や田畑を荒らす有害獣の被害防止にも役立っています!

イノシシ

ウシ・ブタと比べ… 低脂肪&低カロリー!
ビタミンB群(特にビタミンB2とB12)が豊富!

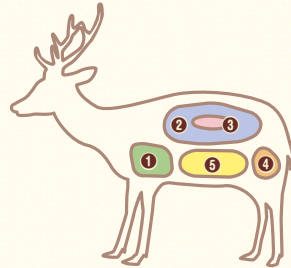
- ① 肩ロース …… 脂肪が適度にあり少しかため。焼肉やカツなどに
- ② 肩 …… スジが多かたいで煮込み料理がミンチで
- ③ ロース …… やわらかく風味豊か。ステーキやしゃぶしゃぶなどに
- ④ ヒレ …… きめ細かく脂肪が少ない。ステーキやカツなどに
- ⑤ モモ …… 赤身が主。ローストや焼豚肉にして
- ⑥ バラ …… 赤身と脂肪が層に。煮込み料理やスペアリブなどに



シカ

ウシ・ブタと比べ… 高タンパクで低脂肪、低カロリー。
ビタミンB2と鉄分が豊富!

- ① 肩 …… 赤身が多かため。煮込み料理に
- ② ロース …… 赤身と脂身のバランスがよい。ステーキなどに
- ③ ヒレ …… 最もやわらかい部分。ステーキなどに
- ④ モモ …… 脂身が少ない。煮込み料理や焼肉など
- ⑤ バラ …… 脂が美味しい部位。ミンチ料理に



教えてくれた人

食工房 野の花 佐々木京美さん

鯖江市在住。「食工房 野の花」主宰。2003年より自宅隣に工房と石窯を設け「石窯体験教室」を開く。毎日の食卓を豊かにしたいというプロ料理家の集まる「フードソムリエ」にも参加。福井の食材を生かしたレシピ作りや商品開発にも携わっている。

<http://www.ishigama.com/>



ふくいの食材もたっぷり使いますよ~

調理の際は十分に加熱を!

野生動物であるイノシシやシカの肉は、食中毒などの危険性があるので生食はできません。調理の際は、中心部まで十分火を通してください(85℃で1分以上)。また、食肉は10℃以下で保管し、生の肉と加熱済みの肉を区別して扱うようにしてください。



レシピ

塩麹漬け森のお肉のベリーソース添え

塩麹に漬け込んだお肉のやわらかさに驚く一品。森の恵みがいっぱいのベリーソースをかければ、お洒落なディナーが完成!

ならロース肉 ならヒレ肉

調理時間 約20分

- 1 ④を混ぜ込み、一晚冷蔵庫で漬け込んでおく。⑥を小鍋に入れて、軽火を通しベリーソースを作る。
- 2 フライパンに油をひき、低温から1のお肉を入れて、ゆっくりと両面を焼き上げる。ベリーソースを加えたら、すぐに火を止める。
- 3 お皿にお肉、薬物野菜、ピクルスを盛りつける。
- 4 フライパンに残ったソースをひと煮立ちさせてから、お肉にかけてできあがり。

ポイント!

低温からゆっくり火を入れて焼くと固くなりにくい。塩麹は焦げやすいので火加減に注意!



〈材料・2人分〉
④ (しかヒレ肉切り身200g、塩麹大さじ2、コショウ少々)
⑥ (赤ワイン・バルサミコ酢・メープルシロップ各大さじ2、ブルーベリー大さじ1、あれば赤スグリ小さじ1)
薬物野菜・あればピクルス・油 各適量

ふくいの食材プラスワン!



ブルーベリー

完熟ブルーベリーはそのまま食べるのももちろん、加熱しても美味しさはそのままです。

- 1 いのしし肉は細切り、大根は短冊切り、ネギは斜め切りにする。油をひいたフライパンに、いのしし肉を弱火から炒めて、火が通ったらお皿に取っておく。
- 2 フライパンに油を少し足して、茹でたそば、めんつゆ、大根、ネギを加える。
- 3 水分がなくなったら、お肉をフライパンに戻して、塩、コショウで味を整える。
- 4 お皿に盛り付けて、かつお節や糸唐辛子をあしらえばできあがり。

ポイント!

乾麺を使うとパスタ風に!
やや固めに茹でましょう。
茹でそばなら、そのまま使えます。



ふくいの食材プラスワン!

辛味大根

ふくい名物の越前おろしそばには欠かせません。栄養価が高い、健康食材です!


 ならロース肉
 
 ならバラ肉
 調理時間 約15分

レシピ2

森のお肉の越前そば焼き

ふくい名物の越前おろしそばと同じ材料で作る、新感覚の焼きそばです。辛味大根がお肉とネギの甘みを引き立てていて美味しいですよ!



レシピ3

森のお肉のソーセージと根菜スープ

市販されているイノシシソーセージを使った簡単レシピ!
身も心もあつたまる、ダシ昆布をベースにしたコクのあるスープです。


 市販のイノシシソーセージ使用
 調理時間 約20分

- 1 大根、ニンジン、レンコン、ゴボウは、それぞれ小さめの乱切りにし、ブロッコリーは下茹でしておく。
- 2 鍋にコンソメスープ、ダシ昆布、ソーセージ、大根、ニンジン、レンコン、ゴボウを加え火にかける。
- 3 野菜に火が通ったら、ブロッコリーを加える。
- 4 お皿に盛り付け、フェネル、地からし味噌を添えたら完成!

〈材料・2人分〉
 イノシシソーセージ4本、コンソメスープ300cc、
 大根4cm、ニンジン1/2本、レンコン3cm、
 ゴボウ4~5cm、ダシ昆布4cm角、ブロッコリー2房、
 地がらし味噌 適量、あればフェネル少々



ふくいの食材プラスワン!

地がらし味噌

福井県産のからし種を使った風味豊かな味噌。スープに溶いて味の変化を楽しんでください。



ポイント!

香辛料が効いたイノシシソーセージを使用するので、コクがある澄んだスープになります。

