

## おうちでチャレンジ! はじめてのジビエ料理!

最近、耳にすることも多くなった「ジビエ (gibier)」とは、野生動物や鳥の狩猟肉を意味するフランス語。新鮮なイノシシやシカの肉は、実はとてもヘルシーで栄養学的にも注目されている食材です。

### RECIPE1

#### 里いもジビエカレー

イノシシと相性のよい里山食材を使って簡単にできる絶品カレー。



調理時間  
約 30 分

- 1 イノシシ肉に軽く塩、コショウ(分量外)をする。ニンジン(分量外)は5mm角に切る。里いもは皮をむき1cm程度の輪切り、ゴボウは太目のさがきにする。
- 2 鍋に、④を入れて中火でゆっくり火を入れ、香りがたったらイノシシ肉と他の材料を加え全体を混ぜ、最後に水を加える。
- 3 ⑥の調味料を加え煮込む。

〔材料・2~3皿分〕  
イノシシ薄切り肉100g、ニンジン1/4本、里いも2個、ゴボウ15cm、水450cc、④(ニンニク・ショウガ各1片、カレーパウダー・コリアンダー各小さじ1、クミン小さじ1/2、薄力粉・オイル各大さじ2/3)、⑥(味噌小さじ1.5、お好み焼きソース小さじ1、醤油少々)、ご飯 適量

#### ふくい食材プラスワン!

##### 里いも

主に奥越地方(大野市、勝山市)で栽培。身が締まり、煮くずれがしないのが特徴。



「この方に教えて頂きました!」

一度食卓に  
いかがですか?

フードプロデューサー 福井郷土料理研究家  
佐々木京美さん

6次産業化や商品開発、フードコーディネートの他、伝統的な福井の食文化の継承などに力を注ぐ。

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



### RECIPE2

#### シカロース カプレーゼ風 地がらしソースで

シカ肉を焼き、サラダにのせたメインにも前菜にもなる一皿。



調理時間  
約 20 分

- 1 フライパンにオリーブオイル、シカ肉を入れ中火で火を通す(強火だと硬くなる)。一旦肉を取り出したフライパンに、④ソースの材料を加え、強火で2/3の分量になるまで煮詰める。
- 2 皿にベビーリーフ、半分にしたミニトマト、手でちぎったモッツアレラチーズを盛る。
- 3 煮詰めたソースにシカ肉を加え、ソースを絡めて②の皿に盛りつける。オリーブオイル、あればバジルソースをかける。お好みで残りのソースをかけても美味しい。

〔材料・2人分〕

シカ肉ロース薄切り5~6枚、④ソース(バルサミコ酢50cc、地がらし少々、砂糖小さじ1/2)、モッツアレラチーズ1/2個、ミニトマト3~5個、ベビーリーフ適量、オリーブオイル適量

#### ふくい食材プラスワン!

##### 地がらし

福井産からし種を丸ごと挽挽き。上品で程な辛さは新しい和スイーツとして注目されている。

