

## ジビエと奥越産食材を活用した料理

ジビエを使ったちょっとおしゃれなフランス料理を紹介します。  
野菜などの奥越産食材もいっぱい楽しめる料理です。プロの技を家庭で味わってみてください。

### ジビエとは・・・

いのししや鹿などの狩猟肉のこと。

いのしし肉は、牛肉や豚肉と比べて低脂肪で低カロリー、ビタミンB群(特にB2、B12)が多く、鹿肉は高たんぱくで低カロリー、ビタミンB2と鉄分が多く含まれています。



### 1. 鹿肉のロースト カルパッチョ風に仕立てて 奥越の春待ち野菜のサラダと共に

#### ◇鹿肉のロースト◇

(材料)

- ・ 鹿ロース肉 1kg(モモ肉でも代用可)
- ・ 塩、こしょう

(作り方)

- ① 鹿ロース肉の余分なすじや脂は取り除き、適度な大きさにカットする。タコ糸で肉を筒状の形に整えながらしばっていく。(火の入り方を均等にするため)
- ② 鹿ロース肉に塩、こしょうをまんべんなくして、フライパンで焼き、表面にこんがり焼き色をつける。
- ③ 180℃のオーブンで焼く。  
40分が目安。カットした肉の大きさにもよるのであくまで目安に。



#### ◇春待ち野菜のサラダ◇

(材料) お好みの野菜

- ・ ダイコン、ニンジン、カブ、白菜、ホウレンソウなど 各 30g
- ・ 青大豆 20g

(作り方)

- ① ダイコン、ニンジン、カブは皮をむいてマッチ棒ほどの大きさに切って水にじゅうぶんさらす。白菜、ホウレンソウは水にさらして、水気を切ったら1cm幅に切る。青大豆は茹でておく。
- ② ①を全部ボウルに入れ、お好みのドレッシングで和える。

(提供する時は・・・)

- ① 鹿肉のローストは薄く切る。
- ② マリネした野菜のサラダを皿の中央に丸く盛りつけ、その上に鹿肉をのせる。
- ③ オリーブオイルを全体にさっと回しかける。あれば粉チーズやバルサミコも。

#### ☆ジビエポイント☆

臭みが多いすじや脂を丁寧に取り除くことによって、鹿肉の独特のにおいを抑えられます！

#### ☆奥越産食材ポイント☆

青大豆の食感ときれいな緑色がサラダをおいしくします！

## 2. 鹿肉の赤ワイン煮と奥越の冬の食材のシンフォニー Mix Berry の甘酸っぱいソース



### ◇鹿肉の赤ワイン煮◇

(材料)

- ・ 鹿バラ肉 1kg
- ・ ニンジン、セロリ、 各 1 本
- ・ 赤ワイン 2L
- ・ にんにく 1 個
- ・ 玉ネギ 2 個
- ・ 塩、こしょう、油、小麦粉

(作り方)

- ① 余分なすじや脂を取り除いた鹿バラ肉をたこ糸で整形する。(焼き豚を作る要領で)小麦粉を表面にまぶして、油をひいたフライパンで焼き色をつける程度に焼く。
- ② 玉ネギ、ニンジンは皮をむいて、セロリ、にんにくとともに一口大に切って、軽く炒める。
- ③ ①と②を鍋に入れて、赤ワインを入れ 4 時間ほど煮込む。(竹串がスツと入ったら O.K.)
- ④ 肉は取り出しておく。  
煮汁と野菜をミキサーにかけてとろとろになったら鍋に移し、煮詰める。—A (ソースになる。)

(提供する時は・・・)

- ① 肉を 1 人分の大きさ(100g 位)にカットして、A のソースの中に入れて温めて、皿に盛りつける。

### ◇ミックスベリーソース◇

(材料)

- ・ 赤ワイン 100cc
- ・ 鹿バラ肉を煮た煮汁 A 50cc
- ・ ミックスベリー 100g  
(ラズベリー、ブルーベリー、ブラックベリー(くわの実)、イチゴなど)
- ・ バター 50g

(作り方)

- ① 赤ワインを鍋に入れ、1/3 量になるまで煮詰め、A を加えさらに煮立たせる。
- ② ミックスベリーを入れ、バターを入れて煮溶かす。

### ◇付け合わせ◇

・ホウレンソウのバターソテー

塩を入れて茹でたホウレンソウを 3~4cm 幅に切り、バターでソテーする。

・ニンジンのグラッセ

- ① 皮をむいたニンジン輪切り(もしくはくし型)にカットし、面取りする。
- ② 鍋に入れて、バターで炒める。
- ③ 砂糖、プイオンを加えて煮る

・原木しいたけの赤ワイン煮

- ① 石づきを取り、大きいものは半分に切る。
- ② たっぶりの赤ワインでやわらかく煮込み、塩、こしょうで味を調える。

☆ジビエポイント☆

鹿が好んで食べるラズベリーなどを鹿肉と組み合わせるのは鹿肉料理の定番。

☆奥越産食材ポイント☆

冬が旬のホウレンソウにはビタミン C が多く含まれています。味も凝縮しておいしさが増します。

## いのしし肉(鹿肉)のコンフィ

### いのしし肉、鹿肉のコンフィとは

低温の脂で長時間煮るとい、フランス料理独自の技法。もともとは西南フランスで盛んに行われていた食肉の保存方法です。冬に狩猟した肉を翌年まで長期間食べられます。

油脂で煮ることにより旨み成分が外に逃げず、水分がある程度抜けるので、凝縮した味になります。

### (材料)

- ・ いのしし肉(鹿肉) 1kg(脂の多い部位。バラ肉など)
- ・ ラードやいのししの脂 1L(肉が全部浸る量)
- ・ 塩



### (作り方)

- ① いのしし肉(鹿肉)に塩をきつめに(約4%)かけ、冷蔵庫に入れて2、3日おく。
- ② 肉の表面の塩を水で洗う。
- ③ 肉とラードやいのししの脂を鍋に入れ、湯煎して火にかけ、4時間煮る。  
(細めのスパゲッティを肉に刺してスッと入っていけばO.K.)
- ④ そのまま冷やす。  
保存する場合は脂ごと容器に入れて、空気に触れないようにして冷蔵庫へ入れて保存。
- ⑤ 完全に冷めたら肉を取り出して用途に合わせてカットする。

### ☆ジビエポイント☆

塩をすることで、水分とともに臭みの原因となるものも出てくるので、いやなクセを抑えることができます。

コンフィは、それだけを焼いてももちろんおいしいですが、冷蔵庫で冷やしたまま薄く切ってハムやサラダの具にしても美味です。さらに手を加え、リエットやスープの具、ほぐしてコロッケなどに混ぜるなど、作り置きしておくといろいろな料理に使えます。

### ☆ジビエポイント☆

コンフィにすると、凝縮した肉の旨みを十分に味わえます。アレンジしていろいろな料理に使えます。



### 3. いのししで作ったハム コアントロー風味のオレンジソースで ダイコンと米粉のもちもちおやきを添え



#### ◇いのししで作ったハム◇

いのしし肉のコンフィを薄めにスライスする。

#### ◇コアントロー風味のオレンジソース◇

(材料)

- ・ 白ワイン 50cc
- ・ オレンジジュース(100%) 50cc
- ・ コアントロー 20cc  
(オレンジの香りのリキュール)

(作り方)

- ① 白ワインを鍋に入れ火にかけ、1/4の量になるまで煮詰める。
- ② オレンジジュースを加えて、さらに1/2になるまで煮詰めていき、最後にコアントローを入れて、火を止める。

#### ◇ダイコンと米粉のおやき◇

(材料)

- ・ ダイコン 100g
- ・ 米粉 30g
- ・ 鶏がらスープ 1L
- ・ ダイコンの葉(細かく刻んだもの) 適量

☆奥越産食材ポイント☆

おやきのもちもち感は米粉のおかげ。それに米粉を使うと生地も混ぜ合わせやすいです。

(作り方)

- ① ダイコンは、皮をむいて2cm程度の厚さに輪切りにし、米のとぎ汁でやわらかくなるまで茹でる。さらに鶏がらスープの中に入れて15分間ほど火にかけ、味をしみこませる。ダイコンを取り出し、冷ましておく。
- ② ダイコンを木べらでつぶす。(つぶしすぎない方が食感を楽しめますが、なめらかな食感を好む方はしっかりつぶす。)
- ③ ②に米粉を加え、混ぜ合わせる。
- ④ さらに刻んだダイコンの葉を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 直径3~4cmほどの丸型に整形する。
- ⑥ オリーブオイルをひいたフライパンで焼く。

#### ◇獣肉の調理の際は十分に加熱をしてください◇

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りますので、生食はできません。85℃で1分間以上の十分な加熱調理をしてください。

また、食肉は10℃以下で保管し、生の肉と加熱済みの肉は区別して取扱ってください。

#### 4. いのしし肉と冬野菜のチャウダー風ポタージュ 大だるまみそを隠し味に



(材料) 4人分

- ・ お好みの野菜  
    サトイモ、カブ、ニンジン、ダイコン 各 50g  
    しいたけ、ホウレンソウ 各 30g  
    青大豆(やわらかめにゆでておく) 30g
- ・ コンフィにしたいのしし肉 100g
- ・ 鶏ガラスープ(ブイヨンでもよい) 500cc
- ・ いのししのだし汁 適量(コンフィを作ると出てくる)
- ・ 牛乳 500cc ・ たかのつめ 1個
- ・ 生クリーム 50cc ・ にんにく 1片
- ・ 大だるまみそ 50g

☆奥越産食材ポイント☆  
大だるまは大野在来の大豆で、外側がほんのり緑色をしています。甘みが強いので、おいしいみそになります。

(作り方)

- ① サトイモ、カブ、ニンジン、ダイコンは皮をむいて 1cm 各に切る。  
しいたけは石づきを取り、1cm 角に切る。ホウレンソウの軸は細かく、葉は 1cm 幅に切る。
- ② コンフィにしたいのしし肉を 5mm～7mm ほどのさいの目切りにする。
- ③ にんにく、たかのつめをラードで炒める。香りがたってきたら、野菜を固いものから順に入れ、炒めていく。ただし、ほうれんそうは色がとんでしまうので、最後の仕上げの時に入れる。
- ④ ③にいのししのだし汁を野菜がひたひたになるよう入れて火にかける。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、②を入れる。
- ⑥ 牛乳を加えて煮立たせる。
- ⑦ ホウレンソウの葉を入れて、生クリームを入れ、大だるまみそを加えて煮溶かし、さらにぐつぐつとひと煮立ちさせる。

#### 5. 鹿肉といのしし肉をコンフィにした原木しいたけとのミルフィーユ 赤ワインを煮詰めたソース



(材料) 1人分

- ・ コンフィにした鹿肉といのしし肉 スライスしたもの 3 枚ずつ
- ・ しいたけ 2 個
- ・ 赤ワイン 25cc

(作り方)

- ① しいたけは石づきを取って、バター焼きにする。やわらかくなるまで火を通しておく。
- ② 鹿肉といのしし肉はしいたけの大きさに合わせてカットし、薄くスライスする。
- ③ しいたけは半分に輪切りにする。
- ④ 肉としいたけを交互に重ねる。  
しいたけ→鹿肉→いのしし肉→しいたけ→鹿肉→いのしし肉→しいたけ  
→鹿肉→いのしし肉→しいたけ
- ⑤ ソースを作る。赤ワインを鍋に入れて火にかけ、とろみがつくまで煮詰める。

☆奥越産食材ポイント☆  
原木しいたけは香りが強いのが特徴です。

## いのしし肉のリエット

◇リエット◇ (煮込んだ肉類を脂とともにペースト状にして器に詰めた食肉加工品の一種)

(材料)

- ・ コンフィにしたいいのしし肉 100g
- ・ ベーコン 50g
- ・ バター 50g
- ・ 白ワイン 200cc
- ・ ブランデー 100cc
- ・ いのししの脂(コンフィを作るときに出てくる) 30g

☆ジビエポイント☆

リエットはイノシシの肉も脂も使っているため、旨みがとっても濃厚。

(作り方)

- ① いのしし肉をベーコンと一緒に白ワインとブランデーで 20 分ほど煮込み、煮汁ごと冷ましておく。—A
- ② A(煮汁ごと)とバターといのししの脂をフードプロセッサーにかけ、ペースト状にする。  
フードプロセッサーがなければ、すり鉢でする。

リエットは、なめらかなペースト状にしたものです。  
バゲットに添えて食するのが一般的です。

## 6. いのしし肉のリエットとゴルゴンゾーラの違い カブに詰めて 大だるまみそとバターのソースで

(材料) 1 人分

- ・ いのしし肉のリエット
- ・ カブ 1 個 (大きいものなら 1/2 個)
- ・ ブイヨンまたは鶏ガラスープ
- ・ 大だるまみそ 5g
- ・ バター 50g
- ・ 白ワイン 50cc
- ・ ゴルゴンゾーラ 10g

(作り方)

- ① カブは皮をむき、鍋に入れてひたひたにブイヨンを加えてやわらかくなるまで煮込む。中にリエットを詰めるので、スプーン等で丸くり抜いておく。
- ② ①にリエットを詰めて、上にゴルゴンゾーラをのせる。
- ④ ソースを作る。

白ワインを 1/4 量になるまで煮詰めて、大だるまみそとバターを入れて溶かす。ソースが熱いうちにカブの上からかける。

☆奥越産食材ポイント☆

味が淡白で甘みのあるカブ。いのしし肉の旨みとよく合います。



## 7. 大野の冬野菜と白身魚のハーモニー 白菜で巻いて カリカリに炒った青大豆を散らして

\* サトイモや白菜など奥越産食材を使った前菜です。

### ◇冬野菜と白身魚のテリーヌ◇

(材料) 1本 300g×5本分

- ・ 白身魚(タラなど) 500g
- ・ 全卵 2個
- ・ むきエビ 500g
- ・ 野菜(お好みのもの)  
サトイモ 2個  
ニンジン、ダイコン、カブ、ホウレンソウ(葉)、しいたけ 各 30g
- ・ 白菜(外側の青い部分は避けて) 10枚くらい
- ・ 青大豆(盛り付け用に) 1人 7~8粒



(作り方)

- ① サトイモ、ニンジン、ダイコン、カブは皮をむき、しいたけは石づきを取って、それぞれ薄く切って塩をふりかけてしばらくおく。水洗いして塩をおとしてからみじん切りにする。ホウレンソウもみじん切りにする。—**A**
- ② 白菜は塩を2%程度入れて、やわらかめに茹でる。水にさらして冷まし、水気を切る。—**B**
- ③ 白身魚の骨、皮を取り除き、ミキサーにかけてすり身にする。
- ④ ③と全卵をボウルに入れてヘラでよく練り合わせる。(粘り気がでるまで)
- ⑤ ④に**A**を加え、さらにむきエビを細かく刻んで混ぜ合わせる。
- ⑥ アルミホイルの上に**B**を1枚ずつ、葉を破らないように並べる。その上に⑤を直径5cmくらいになるように円柱状に絞り、白菜が表面になるように巻いていく。(巻き寿司を作る要領で)\* テリーヌの型があればより簡単にできます。
- ⑦ 170℃のオーブンで1時間焼く。焼きあがったらオーブンから出し、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、1晩おく。(アルミホイルを取らないでそのままなら約1週間保存可能)

(提供する時は・・・)

- ① テリーヌは1cm~2cmの輪切りにして皿に盛る。
- ② あらかじめゆでておいた青大豆を乾煎りしてテリーヌの周りに散らす。
- ③ あればトマトソースをまわりにかけて。

ジビエ(鹿肉・いのしし肉)の取扱い先については、奥越農林総合事務所までお問合わせください。TEL 0779-65-1282  
また、福井県鳥獣害対策ホームページ、ふくい「ジビエ」ガイドも参考にしてください。  
URL <http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/nourin/cyoujyuugai.html>

## 8. スイートコーンの濃厚チーズケーキ コンポートにしたダイコンをブリュレに仕立てて

\* 奥越産食材のスイートコーンとダイコンを使ったデザートです。

### ◇スイートコーンのチーズケーキ◇

(材料) 直径 18sm の丸型(底がはずせるもの) 1 台分

- |               |      |                    |       |
|---------------|------|--------------------|-------|
| ・ クラッカー       |      | →クラッカーは砕き、溶かしたバターと |       |
| ・ バター         |      | ヨーグルトと合わせ、型の底に敷く。  |       |
| ・ プレーンヨーグルト   |      |                    |       |
| ・ クリームチーズ     | 150g | ・ コーンスターチ          | 大さじ 1 |
| ・ スイートコーンピューレ | 150g | ・ 卵                | 2 個   |
| ・ グラニュー糖      | 100g | ・ 塩、粉チーズ           | 少々    |
| ・ バニラエッセンス    | 少々   | ・ プレーンヨーグルト        | 250g  |

(作り方)

- ① 型の内側にバターを薄く塗り、型をアルミホイル 2 枚で覆う。お湯を沸かしておく。
- ② クリームチーズをレンジにかけ、練りやすいやわらかさにする。
- ③ ボウルに②とスイートコーンピューレをいれ、ホイッパーでやわらかく練り合わせる。
- ④ グラニュー糖、バニラエッセンス、コーンスターチ、卵(ときほぐしておく)、塩、粉チーズを順番に入れ、その都度よく混ぜる。
- ⑤ プレーンヨーグルトを加えてゴムべらで全体に混ぜる。
- ⑥ 型に流し入れる。  
天板において、お湯を 2cm ほどはって、180℃のオーブンで 45 分焼いたら火を止めて、そのままオーブンの中に置いておく。
- ⑦ 粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れ、冷やし固める。

### ◇大根のコンポート◇

(材料)

大根、赤ワイン、砂糖、グラニュー糖

(作り方)

- ① 大根は皮をむいて 2cm ほどの輪切りにして、米のとぎ汁で煮てあくを抜く。
- ② 赤ワインと水(3:2 の割合)で煮て、砂糖で甘味をつける。
- ③ 提供するときに、グラニュー糖をかけてパーナーであぶる。

☆奥越産食材ポイント☆  
冬はさらに甘味を増す大根。えぐみがないのでデザートにもなります。煮崩れしやすいものがむいています。



○発行 奥越農林総合事務所農業経営支援部  
○料理レシピ開発協力者 村田勝俊さん  
(ピストロシャルム オーナーシェフ)

2012.01