



鹿のオリエンタル しゃぶしゃぶ

鹿(コース)

材料名	数量	作 り 方
鹿コース肉	240g	① A)を全て合わせ、ソースをつくる。 ② ロース肉をレギュームブイオンでポッシュェする。 ③ 仕上げにシブレットと白胡麻をふる。
A)		
醤油	22ml	
西京味噌	15g	
サラダ油	25ml	
胡麻油	35ml	
柚子	0.5個	
ラー油	少々	
諸味噌	100g	
ザーサイ	少々	
レギュームブイオン	1.2ℓ	
シブレット	少々	
白胡麻	少々	

「愛知産ジビエ・ネットワーク交流会」



～愛知産ジビエと地元農産物を使った料理レシピ～

レギュームブイヨン

材料名	数量	作 り 方
人参	120g	全ての材料を鍋に入れ沸騰させ灰汁を取り弱火で50分。
玉葱	80g	
セロリ	100g	
エシャロット	50g	
ポワロー	100g	
シャンピニオン	100g	
椎茸	100g	
えのき茸	100g	
トマト	100g	
ニンニク	2片	
ローリエ	2枚	
パセリの軸	3本	
岩塩	12g	
水	2.5ℓ	

鹿の田楽風

鹿(ヒレ)

材料名	数量	作 り 方
鹿ヒレ肉	240g	① フィレ肉に塩、胡椒してポアレする。 ② 味噌をナッペしてサランダークラップで焼き色をつける。 ③ 豆腐は水分を切り塩、胡椒をして薄力粉をまぶし焼く。
玉葱	25g	
西京味噌	83g	
蜂蜜	25g	
白ワインビネガー	33ml	
醤油	33ml	
名古屋コーチン 卵黄	1個	
豆腐	1丁	
薄力粉	適宜	
黒胡麻	少々	

「愛知産ジビエ・ネットワーク交流会」



～愛知産ジビエと地元農産物を使った料理レシピ～

鹿ロース肉のロースト マーマレード風味

鹿(ロース)

材料名	数量	作 り 方
鹿ロース肉	300g	<p>① 肉に塩をし、黒胡椒を多目にする。</p> <p>② フライパンに油を熱し①を全面色付けるように焼く。 A)を加えバターをかけながら加熱する。 肉に弾力がでてきたら取り出し、アルミホイルで包み保温する。</p> <p>③ ②のフライパンで下処理した付け合わせの材料を炒め、塩、胡椒で味付けし、皿に盛る。</p> <p>④ ③のフライパンにヴィネガーを入れ煮詰める。</p> <p>⑤ ④にマーマレードを加えソースとする。</p> <p>⑥ 保温しておいた鹿肉をカットして皿に盛付け ⑤のソースをかけ、仕上げる。</p> <p><付け合せ></p> <p>① レンコン、里芋は皮をむき一口大に切る。</p> <p>② キノコ類も同様に切る。</p> <p>③ ベーコンは1cm幅くらいに切る。</p>
塩	適宜	
黒胡椒	適宜	
サラダ油	大匙5	
マーマレード	70g	
赤ワインビネガー	100ml	
A)		
バター	100g	
ニンニク	5片	
ローズマリー	5本	
<付け合せ>		
レンコン	200g	
ぶなしめじ	100g	
舞茸	100g	
ベーコン	5枚	
八名丸里芋	5個	



猪肉の煮込み色々

猪(バラ)

材料名	数量	作 り 方
猪肉バラ肉	800g	肉を大きめの一口大にカットし、塩、胡椒する。 スペアリブなら骨を1本ずつにばらし1/3の長さに カットする。
<猪肉と果実の煮込み>		
A)		<p><猪肉と果実の煮込み> 下味をつけた猪肉とA)とB)の材料をすべて炊飯器に 入れ、炊飯ボタンを押す。</p> <p>肉がほぐれるほど柔らかくしたい場合は猪肉とA)の 材料で1回炊飯ボタンを押し、炊き上がったらB)の 材料を入れ、もう一度炊飯ボタンを押す。</p> <p><猪肉と野菜の煮込み> 下味をつけた猪肉とC)とD)の材料をすべて炊飯器に 入れ、炊飯ボタンを押す。</p> <p>肉がほぐれるほど柔らかくしたい場合は猪肉とC)の 材料で1回炊飯ボタンを押し、炊き上がったらD)の 材料を入れ、もう一度炊飯ボタンを押す。</p> <p>～備考～ 野菜の切り方は好みで良いです。 香草やスパイスは好みで良いですが、 色々混ぜた方が美味しくなると思います。</p>
蜂蜜	大匙2	
玉葱(みじん切り)	1/4個	
人参(みじん切り)	1/4本	
ニンニク(皮付き)	8片	
ローリエ	適宜	
エストラゴン	適宜	
生姜パウダー	適宜	
ナツメグパウダー	適宜	
赤ワイン	100ml	
フンドヴォー	10	
B)		
プルーン	8粒	
レンズ豆	大匙4	
<猪肉と野菜の煮込み>		
C)		
玉葱(みじん切り)	1/4個	
人参(みじん切り)	1/4本	
ニンニク(みじん切り)	1片	
セロリ(みじん切り)	1/2本	
白ワインビネガー	大匙1	
デミグラスソース	10	
トマトソース	500g	
D)		
ショートパスタ	80g	

猪肉のミネストラ スープスパゲッティ

猪(バラ)

材料名	数量	作 り 方
猪バラ肉	200g	① ブロッコリーを掃除し適宜カットし、水洗いする。 ② ベーコンとニンニクを叩き合わせる。 ③ ②を鍋に入れてオリーブオイルできつね色になるまで炒める。 ④ 薄切りにした鹿肉を加え、さらに炒める。 ⑤ ④にトマトソース、ブイヨン、①を加えて煮込む。 ⑥ ⑤にスパゲッティを加え調味する。 器に注ぎ粉チーズを加えオリーブオイルを かけ仕上げる。
ブロッコリー	100g	
スパゲッティ	25g	
ベーコンスライス	5枚	
トマトソース	25g	
粉チーズ	5g	
猪ブイヨン	500ml	
ニンニク	1/2片	
オリーブオイル	適量	
黒胡椒	適量	



鹿肉のロティ ソースポワヴラード

鹿(ロース)

材料名	数量	作 り 方
鹿ロース (掃除前1人前150g→掃除後1人前70g) 芯肉のみ <マリナード> 人参・ポワロー 35g・60g 玉葱・セロリ 各50g ニンニク 少々 タイム・パセリ軸 各1本 ローリエ・白粒胡椒 1/2枚・3粒 コリアンダー・丁字 適量 赤ワインヴィネガー 35ml ブランデー 90ml 赤ワイン 650ml 塩・胡椒・サラダ油 適量		① 鹿ロース肉の筋と脂を取る。 ② 野菜類はすべて5mmスライスする。 鍋にサラダ油を熱し、マリナードの野菜を炒める。 ③ しんなりしてきたら、香草とスパイスを加えて更に炒める。 ④ 赤ワインヴィネガー、ブランデー、赤ワインを加えて20分程中火で煮て、冷ます。 ⑤ 冷めたマリナード液と鹿肉を真空し、一晚マリネする。 ⑥ ⑤の鹿肉の汁気をキッチンペーパーで取り、塩、胡椒をして、ロース糸で縛る。 ⑦ 鹿肉の表面をサラダ油を入れたフライパンで、焼き色を付ける。 ⑧ コンベクションオーブン、庫内温度140℃、芯温46℃で火入れする。
<ソースポワヴラード> 人参・玉葱 70g・40g セロリ・ポワロー 50g・60g ニンニク 1片 赤ワインヴィネガー 90ml 白ワイン 180ml 鹿のマリナード液を漉したジュース 360ml フォンド・ヴォー・リエ 180ml ビーフ・ジュース 90ml フォン・リエ 180ml ブーケガルニ 適量 白粒胡椒 5粒 グラス・ド・ヴィアン 適量 塩・サラダ油 適量 コーンスターチ 適量		① 鹿のマリナード液を細かいスイノウで漉して沸騰させ灰汁を取る。 ② 野菜類は1cmの角切りにする。 鍋にサラダ油を熱し、野菜を炒める。 ③ 別鍋で掃除した鹿肉の筋と脂を炒め、②と合わせる。 ④ ③に赤ワインヴィネガーを加えて沸騰させ、酸味を飛ばし①、白ワイン、フォンド・ヴォー・リエ、フォン・リエ、ビーフ・ジュース、ブーケガルニを加えて1.5時間程煮る。 ⑤ ④に白粒胡椒を加えて5分程煮て、細かいスイノウで漉す。 ⑥ 約半量まで煮詰める。 ⑦ グラス・ド・ヴィアンと塩で調味する。 ⑧ コーンスターチで濃度を調整する。



猪のキンパ (韓国風のり巻)

猪(ロース)

材料名	数量	作 り 方
<u>猪ロース肉</u>	200g	① 猪ロース肉は1cmの厚さにスライスし格子状に切込みを入れA)で下味をつける。 ② 人参は細切り、もやしは両端を取り除きほうれん草はきれいに洗い3分蒸し、B)でそれぞれに味をつける。 ③ ご飯を炊き、エゴマは乾煎りした物とごま油を加え冷ます。 ④ 薄焼き卵を焼き、①の肉も焼く。 ⑤ ③を半分に分け、海苔、薄焼き卵で①、②、大葉を巻く。 ⑥ 2cmの幅に切り、器に盛る。
人参	1/2本	
ほうれん草	2束	
もやし	1/2袋	
大葉	8枚	
海苔	2枚	
ご飯	2カップ	
卵	2個	
A)		
酒	大匙2	
醤油	大匙3	
砂糖	大匙2	
ニンニク	1片	
B)		
塩・胡椒	適量	
薄口醤油	大匙1	
ごま油	大匙1	
コチュジャン	大匙1	
酢	大匙1	
C)		
<u>エゴマ</u>	大匙1	
ごま油	大匙2	

猪の中華風おこわ

猪(バラ)

8個分		作 り 方
材料名	数量	
猪バラ肉	100g	① 筍は乱切り、椎茸は水で戻し8等分に切る。 干しエビも水で戻し、粗みじんにする。 ② 猪バラ肉は2cm角に切って、醤油をまぶし鍋で焼き色がつくまで炒める。 ③ A)を合わせる。 ④ 鍋に油を加え、ネギ、生姜を炒め香りが出たら①と③とA)を加え煮込む。 ⑤ もち米は洗い、蒸籠で柔らかくなるまで水を霧吹きで加えながら蒸す。 ⑥ ④と⑤を混ぜ合わす。 ⑦ 笹の葉で包み、蒸籠で20分蒸す。
もち米	300g	
栗(甘栗)	8個	
筍	70g	
原木干し椎茸	2枚	
干しエビ	15g	
ネギ	1/4本	
生姜	10g	
笹の葉	8枚	
A)		
酒	大匙1.5	
中華スープ	適量	
塩	小匙1/3	
胡椒	適量	
オイスターソース	大匙1	
砂糖	小匙1/2	
中国醤油	小匙1/4	
胡麻油	小匙1	

猪の中華風ちまき

猪(バラ)

材料名	数量	作 り 方
猪バラ肉	100g	① 食材は全て5mm角に切る。 ② ①の食材を炒め、C)を加え煮込む。 ③ 粗熱をとり、A)を加え混ぜる。 ④ 浮き粉に同量の熱湯を加え練り 米粉は砂糖を加え水で練る。 ⑤ ③を生地で包み、蒸籠で5分程蒸し、粗熱がとれたら 笹の葉で包み、再度5分程蒸す。 ⑥ 蘇梅醬をタレとして添える。
鶏肉	100g	
エビ	50g	
クワイ	3粒	
原木干し椎茸	1枚	
筍	1/4個	
乾燥湯葉	適量	
A)		
ネギ(みじん切り)	適量	
生姜(みじん切り)	適量	
芝麻醬	適量	
いりごま	適量	
B)		
浮き粉	150g	
米粉	100g	
砂糖	50g	
C)		
紹興酒	適量	
醬油	適量	
オイスターソース	適量	
塩	適量	
砂糖	適量	
胡椒	適量	
胡麻油	適量	
五香粉	適量	
鶏油	適量	
蘇梅醬	適量	

鹿ヒレ肉の クレピ°ネット包み焼き

鹿(ヒレ)

材料名	数量	作 り 方
鹿ヒレ肉	150g	① ミンチ状にした猪肉に卵、塩、胡椒、ナツメグを入れよく合わせる。 ② 鹿肉に塩、胡椒をしフライパンでソテーし、粗熱が取れたら①で包み、更に網脂で包みフライパンで焼き色を付け、オーブンで火を入れる。 ③ オーブンから取り出し、サラマnderで表面を色良く焼く。
猪ミンチ	125g	
名古屋コーチン卵	適量	
塩	適量	
黒胡椒	適量	
ナツメグ	適量	
網脂	適量	
<ソース・ボルドレーズ>		
エシャロット	1個	
バター	10g	
赤ワイン	400ml	
フォンドヴォー	200ml	
フランボワーズ	適宜	<ソース・ボルドレーズ> ① みじん切りしたエシャロットをバターで炒め、赤ワインを入れ、1/3量程煮詰める。 ② フォンドヴォーを加え、更に煮詰め漉し、味を調える。 肉をカットし皿に盛り、ソース、ベリー類を添える。
グロゼイユ	適宜	

「愛知産ジビエ・ネットワーク交流会」



～愛知産ジビエと地元農産物を使った料理レシピ～

鉄分たっぷり 鹿グラタン

鹿(モモ)

材料名	数量	作 り 方
鹿モモ肉	300g	<ol style="list-style-type: none">① 肉は適宜カットし、糸で縛り塩、胡椒をする。② フライパンにオリーブオイルを入れ、つぶしたニンニクを入れ香りが出てきたら、肉をソテーする。③ 鍋にオリーブオイルを入れ、玉葱と人参のみじん切りを入れ炒める。④ 野菜がしんなりしてきたカレー粉、白ワインを入れアルコールをとばす。⑤ トマトホール、水、タイム、ローリエ、②の肉を入れ沸騰させたら灰汁を取り、蓋をしてオーブンへ入れる。180℃20分程。⑥ 肉に火が入ったら、肉を取り出し、細かくほぐす。⑦ 煮汁の味を調べ、⑥と合わせる。 <p><ジャガイモピューレ></p> <ol style="list-style-type: none">① ジャガイモは皮付きのまま茹で、皮をむき裏ごす。② 鍋に①とバターを入れ塩、胡椒し生クリームを入れる。 <p>耐熱容器の内側にバターを塗り、肉の煮込み、ジャガイモピューレの順に重ね粉チーズ、角切りにしたモッツアレラをのせ、オーブンで焼く。200℃5分程。最後にサラマNDERで色良く焼き色を付ける。イタリアンパセリのみじん切りをふりかける。</p>
玉葱	1個	
人参	1/2本	
ニンニク	2片	
カレー粉	小匙1	
白ワイン	50ml	
トマトホール	350g	
水	200ml	
タイム	1枝	
ローリエ	1枚	
オリーブオイル	適量	
<ジャガイモピューレ>		
ジャガイモ	4個	
生クリーム	200ml	
バター	30g	
塩	適量	
胡椒	適量	
粉チーズ	80g	
モッツアレラチーズ	80g	
イタリアンパセリ	適量	

「愛知産ジビエ・ネットワーク交流会」



～愛知産ジビエと地元農産物を使った料理レシピ～

鹿ロールの ブルーベリーソース とうもろこし添え

鹿(コース)

材料名	数量	作 り 方
鹿コース肉	300g	① 肉を叩きのばし塩、胡椒する。 ② タイム、パセリ、ローズマリーをみじん切りにする。 ③ ②と粉チーズ、オリーブオイルを合わせ、肉にのせ、小麦粉をまぶしてロール状にしアルミホイルで巻く。 ④ オーブンで200℃20分程。 <ブルーベリーソース> ① ブルーベリーソースの材料をすべて鍋に入れ、とろみがつくまで煮詰める。 <とうもろこしのスップリ> ① みじん切りした玉葱をオリーブオイルで炒め、しんなりしてきたら米を入れる。 ② ブイオンを数回に分けて入れアルデンテに仕上げとうもろこしピューレを入れ、味を調べバットに移し粗熱をとる。 ③ ②を丸く成形し中にモッツアレラを入れる。薄力粉、卵、パン粉の順につけ、180℃程の油で揚げる。 肉をカットし、スップリ、ブルーベリーソースを添える。
タイム	適量	
イタリアンパセリ	適量	
ローズマリー	適量	
小麦粉	適宜	
塩・胡椒	適宜	
オリーブオイル	適量	
粉チーズ	適量	
<ブルーベリーソース>		
赤ワイン	50ml	
バルサミコ酢	50ml	
ブイオン	30ml	
蜂蜜	30ml	
醤油	10ml	
冷凍ブルーベリー	20g	
<とうもろこしのスップリ>		
とうもろこしピューレ	200g	
米	50g	
玉葱	25g	
オリーブオイル	適量	
ブイオン	250ml	
モッツアレラチーズ	50g	
薄力粉	適量	
名古屋コーチン 卵	適量	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	



猪のリエット

猪(バラ)

材料名	数量	作 り 方
猪バラ肉		① 肉は適宜カットし、鍋を熱し脂身の方から焼き色が付くまで焼いていく。 ② 玉葱、人参は1.5cm位の角切りにする。 布に野菜とタイム、ローリエを入れタコ糸で縛る。 ③ 肉を焼いた鍋に水と肉、②を入れ、弱火で2時間程煮込む。 ④ 肉を取り出し、フードプロセッサーでほぐし、氷水に当て冷やしながら、③の煮詰めた煮汁を適量加え味を調える。 ⑤ 冷えたら型に入れる。
猪背脂		
キャトルエピス	適量	
塩	適量	
胡椒	適量	
水	適量	
タイム	2本	
ローリエ	1枚	
玉葱	1個	
人参	1本	
ニンニク	5片	

猪のつくね

猪(ロース)

材料名	数量	作 り 方
<u>猪ミンチ(赤身)</u>	150g	① ミンチにA)を入れよく練り、冷蔵庫で30分休ませる。 ② 春菊は茹でて水気をしぼり細かく刻む。 ③ ①に②を入れ混ぜ合わせ、手に油をつけ、平たいつくねの形に成形する。 ④ フライパンに油を入れ、弱火できつね色になるまで両面焼く。 ⑤ 余分な油をふき取り、たれの調味料をいれて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、つくねを入れ、たれとからめる。 ⑥ 水菜を4cm程にカットし皿に盛り、つくねを並べ、白胡麻をふりかける。
<u>猪ミンチ(脂身)</u>	50g	
A)		
春菊	100g	
塩麴	大匙2/3	
卵	1/2個	
片栗粉	大匙2	
生姜	大匙1	
<u>自然薯</u>	10g	
<たれ>		
濃口醤油	大匙3	
砂糖	大匙3	
酒	大匙4.5	
味醂	大匙2	
水溶き片栗粉	少々	
白胡麻	少々	
水菜	1束	



猪のしぐれ煮

猪(バラ)

材料名	数量	作 り 方
猪バラ肉	300g	① 肉は一度茹でこぼしし、灰汁を水で洗い流す。 ② 圧力鍋に肉をいれ、浸るくらいの水を入れ20分程加熱する。 ③ 流水で灰汁や血を洗い流し、手でほぐす。脂身は細く刻む。 ④ 牛蒡は薄切りにし、塩茹で、白葱は斜め切り、生姜は太めの千切り、椎茸は水に戻し、千切りにする。 ⑤ 鍋に油を入れ、③④を入れて炒め、調味料を入れ煮詰める。 ⑥ 火を止め、白胡麻を混ぜる。 ⑦ 器に盛り、木の芽を添える。
牛蒡	50g	
白葱	50g	
生姜	30g	
原木干し椎茸	3枚	
味醂	80ml	
酒	80ml	
溜り醤油	30ml	
濃口醤油	15ml	
白胡麻	適宜	
木の芽	適宜	



猪の二色 そばろご飯

猪(バラ)

材料名	数量	作 り 方
猪バラミンチ	150g	① 鍋に調味料を入れ、中火で煮立てミンチをほぐし入れかき混ぜながら、7～8分程煮る。 ② 汁気がなくなってきたら、鍋ごとぬれ布巾の上に移し更に1分程かき混ぜる。 ③ 炊き上げたご飯にすし酢を合わせる。
生姜(みじん切り)	大匙0.5	
酒	大匙1	
砂糖	大匙1	
味醂	大匙0.8	
薄口醤油	大匙1.2	
水	30ml	
名古屋コーチン卵	3個	
味醂	15ml	
薄口醤油	5ml	
塩	少々	
菜の花	4本	
出汁	200ml	
薄口醤油	10ml	
塩	少々	
米	2カップ	
水	480ml	
すし酢	45ml	



鹿ヒレ肉の 西京焼き

鹿(ヒレ)

材料名	数量	作 り 方
鹿ヒレ肉	200g	① 肉は薄皮を取り、軽く塩をふっておく。 ② A)を合わせ、①を一晩漬けておく。 ③ ②の肉の味噌をとり、串に刺して両面焼く。 焼き上がりに味醂を塗って焼き、仕上げる。
塩	適量	
A)		
西京味噌(粒)	400g	
酒	150ml	
煮切り味醂	60ml	
濃口醤油	30ml	
味醂	適量	



猪のつみれ 沢煮椀

猪(ロース)

材料名	数量	作 り 方
猪ミンチ(赤身)	150g	① ミンチにA)の調味料を入れ、よく練る。 ② レンコンを5mm角に切り、茹でて水にとり、吸地Bで炊く。 ③ ②の出汁を切り、水気をきいたら片栗粉をまぶし、①のつみれの生地混ぜ、丸にとって椎茸の戻し汁で茹でる。 ④ 人参、うど、椎茸、牛蒡は千切りにし茹で、吸地Bの出汁で燻いて、別々の容器に入れ冷ます。 ⑤ 白葱は、縦に千切りにする。 ⑥ Cで吸地をつくる。 ⑦ 器に③のつみれ④の野菜、白髪ねぎを盛り、吸地をはり白胡椒をふり、木の芽を添える。
猪ミンチ(脂身)	50g	
A)		
名古屋コーチン 卵	1/2個	
味醂	大匙0.5	
濃口醤油	大匙1	
自然薯	10g	
片栗粉	大匙1	
赤味噌	5g	
B)		
出汁	200ml	
味醂	5ml	
薄口醤油	10ml	
レンコン	70g	
人参	5cm	
うど	5cm	
絹さや	4枚	
原木干し椎茸	2枚	
牛蒡	10cm	
白葱	5cm	
C)		
出汁	4カップ	
塩	小匙1/3	
薄口醤油	小匙1	
酒	大匙1	
白胡椒	適宜	
木の芽	適宜	



鹿ヒレ肉の ケチャップ煮

鹿(ヒレ)

材料名	数量	作 り 方
鹿ヒレ肉	200g	① 肉を5mm厚にスライスし、A)で下味をつける。 ② フライパンにサラダ油を熱し、強火で両面色良く焼く。 ③ B)を加え、蓋をして弱火で煮る。 ④ 肉を裏返し、煮詰める。
A)		
名古屋コーチン 卵黄	1個分	
醤油	小匙1	
砂糖	小匙1/2	
赤ワイン	小匙2	
片栗粉	大匙1	
B)		
赤ワイン	大匙1	
フンドヴォー	10ml	
ケチャップ	大匙1.5	
タバスコ	小匙1	
砂糖	小匙2	
サラダ油	適量	