

# ふくおかジビエレシピ集「お手軽編」 ～パンなどに挟んで手軽にジビエ～

このレシピ集は、株式会社ジェーシー・コムサ様より、ご提供をうけ、掲載しております。

株式会社ジェーシー・コムサとは（同社HPより）

ピザ・エスニックブレッドの専門メーカーとして、「品質」「安全」「安心」を重視し、国内での生産体制にこだわり、お客様のもとに速やかに製品をお届けできるように、多摩、相模原、千葉、茨木、九州と全国に工場を設けております。

九州支店 〒811-3127 福岡県古賀市新原 800

Tel：092-943-5211 Fax：092-944-1269

## イノシシ肉のフォカッチャバーガー

イノシシ肉をハンバーグにしてイタリアで人気のパンのフォカッチャで挟みました。

### 【材料】

フォカッチャ 70g	1個
イノシシ肉	80g
玉ねぎ（みじん切り）	1/4個
油/塩/胡椒	適量
パン粉	5g
牛乳	適量
卵	1/4個
ナツメグ	適量
タイム	適量
マスタード	10g
マヨネーズ	10g
キャベツ（千切り）	15g
玉ねぎ輪切り（グリル）	15g
トマト輪切り	45g
オニオンソース	10g
ズッキーニ（グリル）	10g



### 【レシピ】

- ① ミンチにしたイノシシ肉にみじん切りにして炒めた玉ねぎ、塩、胡椒、パン粉、牛乳、卵、ナツメグ、タイムを混ぜ成型し焼く。
- ② フォカッチャは半分にスライスする。
- ③ カットした面にマスタードとマヨネーズを塗る。
- ④ ②に千切りキャベツ、玉ねぎ輪切り（グリル）、トマト輪切り、①、オニオンソース、ズッキーニソテーを挟み完成。

## イノシシ肉のチーズロールフライピタサンド

臭みなし。ジビエが苦手な人もおどろく美味しさです。

中近東で食べられるピタパン。中が空洞なのでいろいろな具材を詰める事ができます。

### 【材料】

ピタブレット	1/2 枚
イノシシ肉	35 g
めんつゆ	適量
にんにく・しょうが	適量
小麦粉・水	適量
パン粉	適量
スライスチーズ(1/2 枚)	9g
レタス(千切り)	15g
トマト(スライス)	25g
サラダ菜	5g
デミグラスソース	5g



### 【レシピ】

- ① イノシシ肉にめんつゆをかけて、にんにくとしょうがを揉み込み冷蔵庫に入れ味をしみこませる。
- ② スライスチーズを短冊状に 1/6 カットして重ねて束にする。
- ③ スライスチーズを①の肉で巻き、小麦粉1：水1強のバター液に付けてパン粉をしっかり付ける。
- ④ 180℃の油でこんがりと揚げる。
- ⑤ ピタブレットを半分に切る。
- ⑥ ピタブレットにレタス、トマト、サラダ菜半分に斜め切りした④のフライを入れる。
- ⑦ 上からデミグラスソースをかけて出来上がり。

## イノシシ肉のプルコギ風トルティーヤ巻き

プルコギ風に調理したイノシシ肉をトルティーヤで包みました。

### 【材料】

トルティーヤ 6.5 ｲﾝﾁ	1/2 枚
イノシシ肉	40g
玉ねぎ (スライス)	8g
人参 (千切り)	5g
ピーマン (細切り)	7g
パプリカ (赤) (細切り)	10g
パプリカ (黄) (細切り)	10g
醤油	3g
酒	3g
みりん	3g
コチュジャン	3g
ごま油	2g
いりゴマ	1g
サンチュ	10g



### 【レシピ】

- ①ボウルにイノシシ肉とAを入れて揉み込み 10 分ほど置く。
- ②フライパンに油を引いて野菜を入れその上に①をのせ蓋をして中火で 3～4分焼く。その際、鍋肌に肉が付かないようにする。
- ③蓋を取り、混ぜながら肉に火が通るまで炒める。
- ④トルティーヤにサンチュをのせて③と一緒に巻き完成。

## シカ肉のフォカッチャバーガー

シカ肉をハンバーグにしてイタリアで人気のパンのフォカッチャで挟みました。

### 【材料】

フォカッチャ 70g	1 個
シカ肉	80g
玉ねぎ（みじん切り）	1/4 個
油・塩・胡椒	適量
パン粉	5g
牛乳	適量
卵	1/4 個
ナツメグ	適量
チェダーチーズ	1 枚
マスタード	10g
マヨネーズ	10g
レタス	8g
玉ねぎ輪切り（グリル）	15g
トマト輪切り	45g
デミグラスソース	10g
ピクルス	10g



### 【レシピ】

※シカ肉は、最初は、低温で熱を通してください。初めから高温で焼くと臭いが出ることがあります。

- ① ミンチにしたシカ肉にみじん切りにして炒めた玉ねぎ、塩、胡椒、パン粉、牛乳、卵、ナツメグを混ぜ成型し焼く。
- ② フォカッチャは半分にスライスする。
- ③ カットした面にマスタードとマヨネーズを塗る。
- ④ ②にレタス、チェダーチーズ、玉ねぎ輪切り（グリル）、トマト輪切り、①、デミグラスソース、ピクルスを挟み完成。

## シカ南蛮風ピタサンド

チキン南蛮をヒントにしたシカ肉南蛮をピタレット<sup>®</sup>で挟みました。

### 【材料】

ピタレット		1/2 枚
シカ肉		90 g
玉ねぎ(すりおろし)		1/4 個
醤油	} A	10m l
みりん		6m l
はちみつ		7m l
しょうが汁		1 g
片栗粉		適量
揚げ油		適量
醤油	} B	18 g
酢		15 g
砂糖		5m l
タルタルソース		20 g
レタス		15 g
トマト		30 g
きゅうり		10 g



### 【レシピ】

※シカ肉は、最初は、低温で熱を通してください。初めから高温で焼くと臭いが出ることがあります。

- ① ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、シカ肉を加えて味がしみこむように揉み込む
- ② Bの調味料をバットで合わせておく。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、160度で3～4分揚げる。
- ④ 油をきってすぐに②に漬ける。
- ⑤ ピタレットを半分に切る。
- ⑥ ⑤にレタス、トマト、きゅうり④を入れる。
- ⑦ 上からタルタルソースをかけて完成。

## シカ肉のたたき風ラップ

シカ肉のたたきをトルテニアで包んでラップサンドにしました。

### 【材料】

トルティーヤ 6.5 ｲﾝﾁ	1/2 枚	
シカ肉	60g	
塩・胡椒・油	適量	
玉ねぎ(すりおろし)	1/8 個	
にんにく(すりおろし)	1/2 個	
酢	A	15ml
醤油		15ml
はちみつ		2g
クレソン		10g
スライスチーズ(1枚)	18g	
レタス	10g	
エリンギ	30g	
塩・胡椒・油	適量	



### 【レシピ】

※シカ肉は、最初は、低温で熱を通してください。初めから高温で焼くと臭いが出ることがあります。

- ① シカ肉に塩、胡椒をまんべんなくすりこみなじませる。
- ② ドレッシングAは混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油をひいて片面4~5分くらいずつ焼いて焦げ目をつける。  
竹串で刺して血が出ないくらいに焼く。
- ④ アルミホイルを広げた上に③をのせて包みあら熱が取れるまで寝かせておく。  
(保温で火を入れる)
- ⑤ あら熱がとれたらスライスして切り分ける。
- ⑥ トルティーヤにレタス、スライスチーズ、クレソン、エリンギソテー、⑤をのせてきつめに巻く。
- ⑦ 最後に混ぜ合わせたAをかけて完成。

※お好みで西洋わさびやわさび醤油などつけてもおいしく召し上がれます。

### 【調理のポイント】

トルティーヤはレンジであたためると割れ目が入りにくく上手に巻けます。

## シカ肉のたたき風ピタサンド

シカ肉のたたきをピタブレッドで挟みました。

### 【材料】

ピタブレッド		1/2 枚
シカ肉		60g
塩・胡椒・油		適量
玉ねぎ(すりおろし)		1/8 個
にんにく(すりおろし)		1/2 個
酢	A	15ml
醤油		
はちみつ		2g
クレソン		10g
スライスチーズ(1枚)		18g
レタス		10g
エリンギ		30g
塩・胡椒・油		適量



### 【レシピ】

※シカ肉は、最初、低温で熱を通してください。初めから高温で焼くと臭いが出ることがあります。

- ① シカ肉に塩、胡椒をまんべんなくすりこみなじませる。
- ② ドレッシングAは混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油をひいて片面4~5分くらいずつ焼いて焦げ目をつける。  
竹串で刺して血が出ないくらいに焼く。
- ④ アルミホイルを広げた上に③をのせて包みあら熱が取れるまで寝かせておく。  
(保温で火を入れる)
- ⑤ あら熱がとれたらスライスして切り分ける。
- ⑥ ピタブレッドにレタス、スライスチーズ、クレソン、エリンギソテー、⑤を入れて挟む。
- ⑦ 最後に混ぜ合わせたAをかけて完成。

※お好みで西洋わさびやわさび醤油などつけてもおいしく召し上がれます。