

イノシシ・シカ肉料理 レシピ集



猪バラ肉のベーコン



鹿バラ肉の大和煮



猪バラ肉の田舎風テリーヌ

ジビエ料理で獣害対策

福岡県では、イノシシやシカによる、農林業への被害が深刻となっています。

しかしながら、捕獲の担い手である狩猟者は高齢化しており、狩猟者数は今後、益々減少していくことが予想されています。

このような中で、さらに捕獲数を増やしていくためには、現在、多くが自家消費されているイノシシ肉やシカ肉を、食材として有効活用していくことが必要であると考えられます。そこで、福岡県では平成18年度よりイノシシ肉等研究会を発足し、レストラン等の協力を得た料理法の開発や、一般消費者への試食会を開催し、獣肉の利用拡大に取り組んできました。

このレシピ集は、これまでに作成した獣肉料理のレシピを1冊にまとめたものです。

フランス料理ではジビエ (Gibier) と呼ばれる野生獣肉料理が、今後福岡県でも広く普及し、それがイノシシやシカの捕獲推進及び被害軽減の一助となれば幸いです。

イノシシ肉・シカ肉の特徴

江戸時代からイノシシ肉は「山鯨」や「ボタン」、シカ肉は「モミジ」と呼ばれ、冬季の栄養補給や薬食として食されてきたと言われています。

山野を駆け巡った天然のイノシシやシカの引き締まった赤身肉は、脂肪が少なくタンパク質が豊富で、人が健康に生きるために必要な必須アミノ酸などを含んでいます。



イノシシ肉・シカ肉を食べるときの注意

過去には、生のイノシシ肉やシカ肉を食べたことが原因と考えられるE型肝炎（一過性の肝炎）等への感染事例が報告されています。

これらのウイルスは、加熱により死滅するため、調理の際には必ず中心部まで十分に加熱処理を行ってください。

また、調理の際、生肉をさわった後は、調理器具と手の洗浄・消毒を十分に行ってください。



イノシシ・シカ肉料理レシピ

イノシシ肉

- ① 猪ロース肉のソテーサラダ仕立て . . . P. 4
- ② 猪バラ肉の田舎風テリーヌ . . . P. 4
- ③ 猪肉の和風ミートソースかけうどん . . . P. 5
- ④ 猪バラ肉の煮込み . . . P. 5
- ⑤ 猪バラ肉のパン粉焼き . . . P. 6
- ⑥ 猪肉のハンバーグステーキ . . . P. 6
- ⑦ 猪モモ肉 竜田揚げ . . . P. 7
- ⑧ 猪バラ肉のベーコン . . . P. 7
- ⑨ 猪バラ肉のストラコット サフラン風味 . . . P. 8
- ⑩ 猪のパストラミ . . . P. 8
- ⑪ 猪皮付きバラ肉の赤ワイン煮 . . . P. 9
- ⑫ 猪バラ肉の岩塩網焼き . . . P. 9
- ⑬ 猪のラグー オレンジソース . . . P. 10

シカ肉

- ⑭ 鹿バラ肉の大和煮 . . . P. 10
- ⑮ 鹿肉の薫製アブリ焼き . . . P. 11
- ⑯ 鹿肉の赤ワイン煮込み . . . P. 11

猪ロース肉のソテーサラダ仕立て

(材料 4人分)

猪ロース肉のうす切り400g、玉葱すりおろし1個分、サラダオイル150cc

(ドレッシング)

赤ワインヴィネガー50cc、レモン汁大さじ1、蜂蜜大さじ1、オリーブオイル(エキストラバージン)160~180cc、塩、胡椒、粒マスタード大さじ2

(サラダの材料)

レタス、ベビーリーフ、水菜等



(作り方)

- ① ロース肉を玉葱すりおろしとサラダオイルでマリネする。
- ② ロース肉に塩、胡椒してソテーする。
- ③ サラダの野菜に塩、胡椒、レモン汁で下味をつけて皿に盛る。
- ④ ③の上に②を盛り付け、ドレッシングをかける。

猪バラ肉の田舎風テリーヌ

(材料)

猪バラ肉1kg、豚レバー250g、玉葱200g、白ワイン150cc、ブランデー80cc、塩24g、ローリエ3枚、卵(Lサイズ)1個、乾燥タイム小さじ1、キャトル・エпис小さじ1/3、黒胡椒小さじ1、ナツメグ4つまみ、



(作り方)

- ① レバーは、牛乳で洗って、水気をとって、3~4cm角に切る。
- ② バラ肉も3~4cm角に切る。
- ③ 玉葱も3~4cm角にザク切りにする。
- ④ 黒胡椒は粗くつぶしておく。
- ⑤ ローリエ、パセリは適当にちぎっておく。
- ⑥ 卵以外の材料をよく混ぜ合わせて、バットに入れラップをして、12時間以上マリネする。
- ⑦ ⑥の全部を1.5~2分挽きのミンチにする。
- ⑧ ⑦をボールにとり、手で粘りが出るまでよく練る。粘りが出たら、全卵を加えて更に練る。
- ⑨ バターを薄く塗った型に⑧を詰めて、空気を抜く。
- ⑩ ⑨の型にアルミホイルで密閉して湯せんを張り、180℃のオーブンで50分~1時間火を入れる。
- ⑪ 粗熱をとり、一晩冷蔵庫で落ち着かせる。

猪肉の和風ミートソースかけうどん

(材料 4人分)

猪肩ロース肉ミンチ400g、ニンニク1片、
赤ワインヴィネガー50cc、赤味噌20g、
白味噌60g、ブイヨン200cc、塩、胡椒、
細めのうどん4玉、粉チーズ大さじ1~2、
オリーブオイル(エキストラバージン大さじ2)

A: 玉葱70g、人参70g、蓮根120g、
ごぼう70g、椎茸30g



(作り方)

- ① Aの材料を3~5ミリ角に切る。
- ② 鍋にオイルを入れ、ニンニクを潰し入れて火にかけ、香りが出たら取り出す。
- ③ ①の野菜を②に入れ、じっくりと炒める。
- ④ ③に赤ワインヴィネガーを入れ煮詰める。
- ⑤ フライパンでイノシミンチ肉をよく炒めて④に入れる。
- ⑥ 赤味噌、白味噌を入れ炒め、ブイヨンを入れ煮込む。(白味噌を多めに甘めに)
- ⑦ 煮汁が1/3になったら火を止める。調味する。
- ⑧ 細めのうどんを熱湯に入れ、温まったらよく湯を切り皿に盛る。⑦をかけて粉チーズとオリーブオイルを好みでかける。

猪バラ肉の煮込み

(材料 4人分)

猪バラ肉800g、ブイヨン1600cc、
フォンドヴォー200cc

(マリネ用)

玉葱1/3個、人参1/3本、セロリ1/3本、
ニンニク1片、赤ワイン250cc、蜂蜜大さじ2、
ローズマリー、ローリエ

(ソース仕上げ用)

イノシシの煮汁480cc、赤ワインヴィネガー50cc、
ポルト酒大さじ2、コンスターチ適量、バター5g

(付け合せ野菜)

ポテト、菜の花、ごぼう、エリンギ



(作り方)

- ① バラ肉を切り、ひもで縛る。
- ② マリネ用の材料を合わせ①をマリネし、2日間置く。
- ③ バラ肉を取り出し、マリネ液を濾し、野菜はじっくりと炒め、マリネ液は他の鍋で火を入れ、アクを取り、野菜を炒めた鍋に入れ、ブイヨン、フォンドヴォーを入れ沸騰させる。
- ④ バラ肉に塩、胡椒、粉をつけてきつね色に焼き、③に入れ柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ 肉を取り出し、煮汁は濾しておく。
- ⑥ 鍋に赤ワインヴィネガーを入れ煮詰め、ポルト酒を入れ1/3に煮詰め、一人前に切った肉を入れ、煮汁を入れ煮込む。
- ⑦ 付けあわせと肉を盛り付け、ソースを調味してコンスターチでとろみを付けバターを溶かし込み、肉の上からかける。

猪バラ肉のパン粉焼き

(材料 4人分)

猪バラ肉の煮込み60g×2×4、
パン粉3：粉チーズ1、小麦粉適量、卵1個

(ソース用)

赤ワインヴィネガー大さじ2、ポルト酒大さじ1、
ばら肉煮込みの煮汁180cc、
デミグラスソース180cc、塩、胡椒

お好みで付け合せの野菜



(作り方)

- ① バラ肉の煮込みを適当な大きさに切る（前項「猪バラ肉の煮込み」参照）。
- ② パン粉を細かくして、チーズを混ぜチーズパン粉を作る。
- ③ ①に塩胡椒して粉、溶き卵、②をつける。
- ④ フライパンに油を多めに入れ、焼き色をつけたらオーブンに入れる。
- ⑤ 赤ワインヴィネガー煮詰め、ポルト酒入れ煮詰め、煮込みの煮汁とデミグラスソースを1：1で入れ調味する。
- ⑥ 皿に付け合せの野菜を盛り⑤を流し、ソースの上に④を置く。

猪肉のハンバーグステーキ

(材料 4人分)

猪ロース肉のミンチ500g、玉葱中1/2個、パン粉
3/4カップ、卵1個、ナツメグ少々、塩4g、胡椒
少々、水適量

(ソース材料)

バラ肉を煮込んだ煮汁180cc、デミグラスソース
180cc、赤ワイン大さじ2、ポルト酒大さじ1、
塩、胡椒、バター5g

(付け合せ野菜)

じゃがいも、人参、ブロッコリー、ごぼう、
シメジ



(作り方)

- ① ハンバーグの材料（玉葱はみじん切りにして炒めて冷ましておいたもの）をボールに入れて、よく混ぜ合わせる。あまり柔らかくせず歯ごたえを残す程度に。
- ② ①を一人前に小判型又は丸型にして、真ん中をへこませて熱したフライパンに入れる。
- ③ 中火強にして焼き色が付いたら、ひっくり返し、弱火にして、ふたをして、火が通るまで焼く。
- ④ ③が焼きあがったら、暖かいところに置いておき、そのフライパンの脂をふき取り、赤ワイン、ポルト酒を入れ、アルコール分を飛ばし、フォン（バラ肉の煮汁）、デミグラスソースを入れ、塩胡椒で調味する。
- ⑤ 付け合せの野菜、人参、ブロッコリーは湯がいてバターで炒める。ポテト、ごぼう、シメジは揚げる。
- ⑥ 皿に付け合せ野菜、ハンバーグを盛り付け、ソースをかける。

猪モモ肉 竜田揚げ

(材料2～3人前)
猪モモ肉300g
サラダ油、片栗粉、粉山椒、柚子皮、白ねぎ
(刻み)10cm程度



A
(塩小さじ1/4、酒大さじ1、醤油大さじ1、
しょうが汁小さじ1/2、すりにんにく少々)

(作り方)

- ① 猪モモ肉を半解凍の状態です厚さ1～2mm、幅3～4cm程度に切り分け、材料Aとからめ、バットなどに約40分～1時間程度漬けておく。
- ② 余分な漬け汁をペーパータオルなどで軽く拭き、片栗粉をまぶす。
- ③ 中火で熱しておいた油に②を入れ、表面が色づく程度にカラッと揚げる。
- ④ 仕上げに、お好みで粉山椒やすり柚子皮を加え混ぜ、香り付けする。

猪バラ肉のベーコン

(材料)

猪バラ肉1kg、にがり塩500g、三温糖250g、
乾燥タイム小さじ1/2、ローリエ3～4枚、
ローズマリー、ニンニクスライス4～5片、
パセリの茎適量、メース(ナツメグの種子の周
りの皮)3つまみ、ジュニパーベリー(ねずの
実)大さじ1、乾燥セージ小さじ1/2、黒胡椒大
さじ1



(作り方)

- ① 肉に味が染込み易くなるように、フォークで満遍なく突き刺しておく。
- ② 上記のスパイスすべてを混ぜ合わせ、肉を包み込むようにして、12時間以上マリネする。
- ③ 取り出して水洗いして香草類を洗い流し、2時間～3時間ほど流水に晒して塩抜きする。
- ④ 水気を拭き取り、30度～35度の温度のところに吊るして3時間ほど熟成させる。
- ⑤ 涼しい風通りのいい所か、冷蔵庫で24時間ほど風乾させる。
- ⑥ オリーブ油を塗布し、スモーク用のカンなどに吊るし、60度～70度の温度で1時間～2時間加熱する。
- ⑦ そのままチップを加え、好みの加減まで音薫にかける。
- ⑧ 燻製が終わったら、涼しい所か冷蔵庫で一晩休ませる。

猪バラ肉のストラコット サフラン風味

(材料)

猪バラ肉4×6cm (1人前80g) を10ヶ (約800g)、
トマトピューレ100cc、白ワイン200cc、塩、
ブラックペッパー、サラダ油、バター

A (玉ねぎ中1個、人参中1個、セロリ1本を各みじん切り)

B (サフランパウダー0.2g、タイム、ローリエ、
フェンネルシード適量)



(作り方)

- ① 猪バラ肉に塩、ブラックペッパーをし、フライパンにサラダ油をひいて、表面を焼き固める。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れて軽く脂を抜く。肉をバットにとる。
- ③ 別鍋にサラダ油をひいてAを入れ、いためる。
- ④ ③に②を入れ、白ワインを入れて強火にし、アルコールをとばす。
- ⑤ トマトピューレを入れ、水をひたひたまで入れ、沸騰させ、アクをとる。
- ⑥ ⑤にBを入れて、2時間30分～3時間弱火で煮る。
- ⑦ 別にリゾットを作る。
- ⑧ 皿に⑦を盛り、その上に⑥の肉をのせる。
- ⑨ 煮汁を別鍋で煮詰め、バターを少々入れ、塩、ブラックペッパーで、味を調べてかける。

猪のパストラミ

(材料 10人分)

猪肉ロース又はモモ肉1kg
(肉の柔らかい部分を使う)

A : (塩35g、粗挽き黒胡椒30g、パプリカ大さじ3、
カイエンヌペパー大さじ1、キャトル・エピス大さじ1、
ドライ粒マスタード大さじ1)

(作り方)

- ① 肉をブロック状に切り分ける。
- ② 肉の表面に、Aをすり込む。
- ③ 半日くらいねかせてから、200℃のオーブンで中心に火が入るまで焼く。
- ④ 完全に冷めてから、薄く切り分けて、サラダなどと盛り付ける。



猪皮付きバラ肉の赤ワイン煮

(材料)

猪皮付きバラ肉1kg、赤ワイン適量、ポルトワイン（赤ワインの1/10）、赤ワインヴィネガー、カシスリキュール（ポルトワインの1/2）、玉葱1個、人参1/2本、セロリ2本、パセリの茎適量、ローリエ3枚、ジュニパーベリー5～6粒、タイム小さじ1/2、ローズマリー小さじ1/2



(作り方)

- ① バラ肉は軽く塩胡椒して、タコ糸を掛けて丸く整形しておく。
- ② 野菜は2～3センチくらいの角切りにしておく。
- ③ 肉、野菜、香草類に赤ワイン（材料がひたひたになる量）他すべてを加えて、一晩マリネする。
- ④ 肉、野菜類、マリネ液を分ける。
- ⑤ マリネ液は一度沸かしてアク取りしておく。
- ⑥ 野菜はじっくり炒めて⑤のマリネ液を加えて更にアク取りする。
- ⑦ 肉は、表面に焦げ目がつくまでしっかり焼く。
- ⑧ ⑥に⑦を入れてじっくり煮込む（大きさ、肉質により異なる）。
- ⑨ ⑧の煮汁を少量取り出し、別鍋でプラムを柔らかく煮しておく。
- ⑩ 煮上がった肉に⑨のプラムを添えて、煮汁をバターや塩などで整えて出来上がり。

猪バラ肉の岩塩網焼き

(材料 2～3人前)

猪バラ肉300g、岩塩、胡椒、ブラックペッパー、和がらし 少々

(作り方)

- ① 猪バラ肉を半解凍の状態です厚さ2～3mm程度に切り、さらに冷蔵庫で30分～1時間程度解凍する。
- ② 焼く直前に岩塩、胡椒をふり、中火で熱した焼き網で焼く。
- ③ 完全に火が通ったら素早く器に盛りつけ、温かいうちに食する。
お好みでブラックペッパー、和がらしをつけても美味しい。



猪のラグー オレンジソース

(材料 10人分)

猪モモ肉1.5kg、白ワイン300cc、オレンジジュース1ℓ、チキンブイヨン1.5ℓ、クローブ5粒、八角1かけ、ローリエ2枚、オニオン3/2個、人参大1本、セロリ(人参の量の半分)、パセリの軸5本、グラニュー糖大さじ5、白ワイン酢100cc、オレンジジュース200cc、ブランデー50cc、バター50g~80g



(作り方)

- ① A: オニオン、キャロット、セロリをカットしておく。
- ② 猪モモ肉を1口大にカットし、焼き色をつけ、白ワイン、オレンジジュース、ブイヨン、クローブ、八角、ローリエとAを加え、焼いたものにパセリを加え、アクをとりながら肉が柔らかくなるまで煮込む。
- ③ ソースは煮汁を煮詰めて、ストックしておく。
- ④ ソースの仕上げは、グラニュー糖をカラメル状にし、白ワイン酢、オレンジジュース、ブランデーと②の煮汁を裏ごしたもの500cc加えて、全体で200cc位になるまで煮詰める。
- ⑤ 仕上げにバターを少量ずつ加えて溶かす。肉はあらかじめ煮込んだ汁で温めておいたものを皿に盛り、仕上がったソースをかける。

鹿バラ肉の大和煮

(材料 5~6人前)

生姜2かけ、ししとう5~6本、山芋12cm程度、酒100cc、濃口醤油大さじ3、みりん大さじ1、オイスターソース小さじ1、昆布・鰹出汁・適量、塩、胡椒、山椒・少々、片栗粉、水、鹿バラ肉800g



(作り方)

- ① 鹿バラ肉を2~3cm角に切り、塩、胡椒で下味をつけ、冷蔵庫で30分~1時間程度なじませる。
- ② フライパンにサラダ油をひき、軽く焼き目をつけたら、酒100ccを注ぎ沸騰したら火を止め煮汁を捨てる。
- ③ 圧力鍋に鹿肉を入れ、肉が浸る程度に出汁を入れ、醤油、みりん、オイスターソース、刻んだ生姜を入れ、最初は強火、蒸気が出始めたら中火で約13~14分後に火を止める。
- ④ 味を確かめ、醤油、みりん、山椒で味を整え、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に盛りつけ、付け合わせに薄味で煮た山芋と色茹でしたししとうを添え、鹿肉の上に針生姜、唐辛子を飾る。

鹿肉の燻製のアフリ焼き

(材料 10人分)

鹿モモ肉1kg (やわらかい部分)、塩100g

(ソミュール液 (つけ込む液))

水1ℓ、塩10g、野菜 (玉ねぎ1/2個、人参はオニオンの半分の量、セロリは人参の半分の量)



(作り方)

- ① 鹿モモ肉に塩100gをまぶし、1晩おく。
- ② 翌日塩を洗い流す。
- ③ 1%の塩水 (水1ℓに塩10g) に野菜を入れて炊く。それを冷ましたものに肉を2晩つけておく。
- ④ 翌日さらに流水にさらし、水気を乾かし、6時間ほど燻製にかける。
(燻す時間は肉の大きさで変わる)
- ⑤ 燻製した肉は、薄切りにし、網を使って直火であぶる。

鹿肉の赤ワイン煮込み

(材料 10人分)

鹿肉 (スネ、バラ骨付き、ももの硬い部分) 1.5kg、
赤ワイン750cc、玉ねぎ2個、人参1本、
セロリ1/2本、ブイヨン2ℓ、ローリエ2枚



(作り方)

- ① 鹿肉を赤ワインと野菜 (オニオン、キャロット、セロリ) で1晩マリネする。
- ② 翌日、肉だけをソテーし、ひたひたの赤ワイン、ブイヨン、ローリエを加え、煮込む。
- ③ 野菜はソテーし、一緒に煮込む。
- ④ ソースは、煮込んだ汁を煮詰めてかける。

イノシシ肉・シカ肉の処理に関する法令

イノシシやシカなどの野生鳥獣は、食用獣畜のとさつ・解体を行うための「と畜場法」の対象とはなりません。そこで福岡県では、野生鳥獣肉の衛生的な処理や取り扱いの指針として、「福岡県野生鳥獣食肉衛生管理ガイドライン」を制定しています。

また、イノシシ肉等を販売・提供目的（自家消費以外）に使用する場合は、食品衛生法に基づく各種の許可が必要となります。

各法令の詳細等については、福岡県保健衛生課及びお近くの保健福祉環境事務所等へお問い合わせ下さい。

○ 「野生鳥獣食肉衛生管理ガイドライン」及び食品衛生法に関する問い合わせ先

名 称	住 所	電話番号
福岡県保健医療介護部 保健衛生課	〒812-8577 福岡市博多区東公園7番7号	092-643-3280
保健福祉環境事務所（筑紫）	〒816-0943 大野城市白木原3-5-25	092-513-5582
“ （粕屋）	〒811-2312 糟屋郡粕屋町大字戸原235-7	092-939-1744
“ （宗像）	〒811-3436 宗像市東郷1-2-1	0940-36-6098
“ （朝倉）	〒838-0068 朝倉市甘木2014-1	0946-22-2741
“ （糸島）	〒819-1112 前原市浦志2-3-1	092-322-3268
“ （遠賀）	〒807-0046 遠賀郡水巻町吉田西2-17-7	093-201-4181
“ （鞍手）	〒822-0025 直方市日吉町9-10	0949-23-3122
“ （嘉穂）	〒820-0004 飯塚市新立岩8-1	0948-21-4973
“ （田川）	〒825-8577 田川市大字伊田松原通3299-2	0947-42-9309
“ （久留米）	〒829-0861 久留米市合川町1642-1	0942-30-1045
“ （八女）	〒834-0063 八女市本村字深町25	0943-23-7424
“ （山門）	〒832-0823 柳川市三橋町今古賀8-1	0944-72-2162
“ （京築）	〒824-0005 行橋市中央1-2-1	0930-23-2245

○ イノシシ肉・シカ肉料理レシピ集

発 行：福岡県イノシシ肉等研究会

事務局：福岡県農林水産部 林業振興課 特産・振興係内

住 所：〒812-8577 福岡市博多区東公園7番7号

電 話：092-643-3537