



# 2018 【ジビエ(鹿肉)】 レシピ集

**ジビエ(鹿肉)レシピ集 作成担当**

**山梨学院短期大学 食物栄養科 中川裕子研究室**

**平成29年度 食物栄養科2年生**

**長田千尋 ・ 橘田結花 ・ 代永妃那**

# ①. ローストジビエ(venison)

☆材料	(1人分)
ジビエ (ロース)	100 g
人参	15 g
玉葱	35 g
バター	1 g
醤油	1 g
赤ワイン	10ml
コンソメ	25ml



## ☆作り方

- 1.ペーパーを使って肉の水分を取りコショウをする。
- 2.テフロンフライパンに油をひきトングを使って6面焼く。
- 3.野菜は5cm角の大きさに切り別のフライパンで炒める。
- 4.オープン鉄板にキッチンペーパーをひき、肉の上に③の野菜をのせる。
- 5.200℃で5分焼き、150℃で10分焼く。
- 6.中心温度53℃で野菜を取り出し、フライパンに野菜・赤ワイン・コンソメを入れる。
- 7.ローストジビエを薄くカットし⑥の野菜を盛り付け海塩をかける。

## 栄養価(1個分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
182	22.6	6.1	5.3	17	3.6
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
118	0.24	0.35	5	1.0	0.1

## ②.ジビエ 100%ハンバーグ

☆材料	(1人分)	
ジビエ肉	85 g	玉ねぎ 28 g
卵	10 g	ナツメグ 0.25 g
パン粉	0.75 g	片栗粉 2.5 g
ジャガイモ	85 g	にんじん 25 g
アスパラ	20 g	
ーソースー		
ウスターソース	13 g	
トマトピューレ	7.5 g	
蜂蜜	0.8 g	
コショウ	0.01 g	



### ☆作り方

- 1.玉ねぎをみじん切りにする。
- 2.材料をすべてボールに入れ、捏ねる。
- 3.小判型に工成する。
- 4.フライパンを温め、油をしき両面を2~3分ずつ焼き、火を弱めて蓋をして蒸し焼きにする。
- 5.中の肉汁が透明になったら取り出し、そのフライパンでソースを作る。
- 6.お皿に盛り付けソースをかけて完成。

### 栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
203	21.1	7.3	11.2	22	3.4
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
23	0.20	0.32	5	1.0	0.9

### ③.ジビエ肉のから揚げ

☆材料	(1人分)
ジビエ内 (モモ肉)	75g
牛乳	25mL
醤油	大さじ2
生姜	2g
にんにく	2g
揚げ油	適量 (吸油率7%)
片栗粉	10g



#### ☆作り方

- 1.肉を食べやすい大きさに切り、牛乳に10分ほどつけ、臭みをとる。
2. ビニール袋に肉を入れ、醤油・生姜・にんにくを入れ良くもむ。
- 3.片栗粉をまぶす。
- 4.中火で数分、衣が薄く茶色になるくらいまで揚げ、一度油から揚げる。
- 5.5分ほど置いた後、きつね色になるまで揚げる。
- 6.油から揚げてしっかり油をきったら完成。

#### 栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
192	17.1	8.9	9.4	4	2.7
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
4	0.16	0.24	1	0.2	0.1

## ④. ジビエ肉のトマト煮

☆材料	(1人分)
ジビエ肉 (外モモ)	125 g
にんじん	15 g
たまねぎ	50 g
トマト缶	100 g
卵	30 g
にんにく	1.2 g
コンソメ	1.7 g
ウスターソース	1.5 g



### ☆作り方

- 1.肉、にんじん、たまねぎを少し大きめの一口大に切る。
- 2.卵はゆで卵にしておく。
- 3.圧力鍋に肉と浸るぐらいの水を入れて15分煮る。
- 4.肉が柔らかくなったら、にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト缶を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- 5.コンソメ、ウスターソースを入れ、味を調える。
- 6.卵を飾り切りにし、皿に盛り付ける。

### 栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
150	17.6	4.9	7.7	40	2.6
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
428	0.21	0.33	9	2.8	0.3

## ⑤.ホワイトシチュー

### ☆材料 (1人分)

ジビエ肉	65 g
ジャガイモ	70 g
にんじん	40 g
たまねぎ	50 g
シチュールウ	20 g



### ☆作り方

- 1.野菜をすべて少し大きめの一口大に切る。
- 2.鹿肉は一口大に切る。
- 3.圧力鍋に鹿肉と浸るぐらいの水を入れ、15分煮込む。
- 4.別の鍋に野菜を炒め、3を加え野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- 5.ルウを加え焦がさないように煮込む。

### 栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
200	17	4.9	21.8	41	2.7
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
291	0.24	0.27	32	1.73	3.3

## ⑥.ジビエシチュー

☆材料	(1人分)
ジビエ肉 (ランプ)	90 g
にんじん	25 g
ジャガイモ	80 g
たまねぎ	35 g
油	小さじ1
ビーフシチューのルー	40 g



### ☆作り方

- 1.肉、にんじん、たまねぎ、ジャガイモを大きめの一口大に切る。
- 2.圧力鍋に肉と水を入れ、15分煮る。
- 3.2の鍋に野菜を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 4.ルーを入れて、焦がさないように煮込む。
- 5.皿に盛り付ける。

### 栄養価(1個分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
361	24.6	15.7	29.1	30	3.9
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
204	0.32	0.34	33	3.1	2.2

## ⑦.ジビエ肉のコロッケ

☆材料 (1人分2個)  
 ジビエ肉(ひき肉) 80g  
 玉ねぎ 45g にんじん 15g  
 コーン(缶詰) 30g  
 塩 0.5g コショウ 0.01g  
 ー衣ー  
 溶き卵 6g パン粉 3g  
 小麦粉 3g  
 揚げ油 適量(給油率7%)  
 ーソースー  
 ウスターソース 5g



### ☆作り方

- 1.玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- 2.ジビエ肉、玉ねぎ、にんじんをそれぞれボウルに半分に分けて、片方にコーンを加える。
- 3.よく混ぜて、小さめの小判型に成型する。
- 4.小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付け、180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。
- 5.こんがりきつね色になったら、油を切ってウスターソースをかける。

### 栄養価(1人分)\*コーン入り

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
82	6.0	1.7	9.9	15	0.9
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
99	0.08	0.10	4	1.5	1.2

### 栄養価(1個分)\*

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
65	5.5	1.4	7.1	14	0.8
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
98	0.06	0.08	3	1.0	1.2



## ⑧.ジビエ肉の春巻き

☆材料	(1人分)	
ジビエ肉 (シンタマ)	110 g	
たまねぎ	20 g	
春雨	1.5 g	
しいたけ	12 g	
たけのこ	12 g	
おろしにんにく	0.8 g	
a	酒	12 g
	砂糖	2 g
	こしょう	少々
	醤油	小さじ 1
	中華だし	少々
	スープ	25m l
ごま油	小さじ 1/2	
春巻きの皮	2 枚	
油	適量	



### ☆作り方

1. 肉、しいたけ、たまねぎ、たけのこは千切りにする。
2. 春雨は茹でて、短く切る。
3. フライパンにごま油を敷き、にんにくを少し炒めてから、1と2を炒める。
4. aの調味料を加え更に炒める。
5. 春巻きの皮を広げ、4を上に乗せ巻いていく。
6. 少し多めの油で揚げ焼きにしている。
7. 皿に盛り付ける。

### 栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
321	28.7	9	26.8	18	4
ビタミン A ( $\mu$ RAE)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
6	0.28	0.41	4	1.7	1.5

## ⑨.ジビエ肉のドライカレー

☆材料	(1人分)
ジビエ肉 (挽き肉)	60 g
玉葱	50 g
人参	40 g
生姜	3 g
にんにく	3g
ピーマン	15 g
カレー粉	大さじ 1
酒	小さじ 1
ケチャップ	大さじ 1
塩コショウ	大さじ 1
コーン缶	60 g



### ☆作り方

- 1.ご飯を炊く。
- 2.玉葱・人参・生姜・にんにくをみじん切りにする。
- 3.挽き肉と玉葱をフライパンで炒める。
- 4.2で切った野菜とコーンを炒める。
- 5.カレー粉・酒・ケチャップ・コショウを入れ味を整える。
- 6.お皿にご飯を盛り付けその上にかけてたら完成。

### 栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
469	24.1	5.9	81.5	115	6.5
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
41	0.33	0.39	58	16.3	6.9

## ⑩.ジビエ肉のそぼろご飯

☆材料	(1人分)
ジビエ肉 (挽き肉)	60 g
卵	60 g
塩コショウ	0.1 g
醤油	大さじ1
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
生姜	3 g
油	大さじ1



### ☆作り方

1. ご飯を炊く
- 2 卵は塩コショウで味をつけスクランブルエッグにする。
- 3 フライパンに油をひき、挽き肉を炒める。
- 4 炒まってきたら調味料を加える。
- 5 茶碗にご飯をのせ、その上に卵と肉をのせる。

### 栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
265	24.1	13.2	9.5	31	3.6
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
79	0.19	0.48	2	0	1.2

## ⑪.オイスター炒め

☆材料	(1人分)
ジビエ肉	66g
玉ねぎ	25g
緑豆もやし	15g
にんじん	10g
にら	10g
にんにく(おろし)	0.8g
清酒(普通酒)	8g
こいくちしょうゆ	5g
オイスターソース	3g
砂糖	1g
水溶き片栗粉	1g



### ☆作り方

- 1.ジビエ肉は一口大、にんじんと玉ねぎは細切り、にらは3cmの長さに切る。もやしはよく洗っておく。
- 2.フライパンを熱し、ジビエ肉に火を通す。焼き色がついたら、にんじん、にら、もやしを加え、炒める。
- 3.全体的に炒まってきたら、にんにく、砂糖、醤油、オイスターソースを加える。
- 4.調味料が全体的に馴染んだら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

### 栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
136	16.4	3.4	7.2	22	2.5
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
104	0.18	0.25	6	1.3	1.1

## ⑫.ジビエの土手煮

☆材料	(1人分)
ジビエ肉	100g
玉ねぎ	100g
大根	100g
こんにゃく	70g
卵 (Mサイズ)	6個
しょうが	5g
—調味料—	
赤味噌	15g
米味噌	30g
砂糖	10g
酒	15g
みりん	18g
醤油	5g
塩・コショウ	少々
水	200g



### ☆作り方

- 1.ジビエ肉、こんにゃく、大根は一口大、玉ねぎは短冊切る。
- 2.圧力鍋を用意し、ジビエ肉を煮る。圧力をかけて10分、圧力なしで5分火にかける。
- 3.ジビエ肉がホロホロになったら、切った材料を鍋に入れる。
- 4.鍋に水を入れ、味噌、砂糖、酒、みりん、醤油を加えて一煮立ちさせる。
- 5.材料がやわらかくなったら、塩、コショウで味を調える。

### 栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
358	27.3	11.3	32.6	109	4.8
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
102	0.24	0.55	15	4.2	2.3

## ⑬.ジビエ肉のベーコン

☆材料	(1人分)
ジビエ肉	163g
上白糖	2g
食塩	4.1g



### ☆作り方

- 1.ジビエ肉に塩と砂糖を揉み込む。
- 2.揉み込んだ肉を一時間水にさらす。その後、水分を軽くキッチンペーパーでふき取る。
- 3.燻煙機で60℃1時間燻煙処理をし、乾燥を60℃20時間行う。

### 栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
248	36.8	8.5	3.0	8.0	5.5
ビタミンA ( $\mu$ RAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
8.0	0.34	0.52	2.0	0	4.3