平成18～19年度　滋賀県東近江振興局

圏域事業「獣害のない元気な里づくり推進事業」成果物

「ニホンジカ」洋食レシピ集ベスト61

圏域事業「獣害のない元気な里づくり推進事業」

平成２０年　3月３１日

作成：ＪＡグリーン近江

協力：「オペラ」オーナーシェフ　澤井　健司

「エスポワール」オーナーシェフ　藤木　徳彦

「ロータス」オーナーシェフ　新井　亨

ニホンジカとは

●ニホンジカは7亜種

日本に分布するニホンジカ（日本鹿）には、エゾシカ（北海道）、本州鹿（本州）、九州鹿（九州・四国）、マゲシカ（馬毛島）、ヤクシカ（屋久島）、ケラマシカ（慶良間列島）、ツシマジカ（対馬）の7亜種がある。

ヨーロッパに生息するノロ鹿、赤鹿、ダマ鹿に比較すると、強烈な特徴は欠けるものの、非常に食べやすくおいしい肉である。

●シカは1発で仕留めたモノをすぐに冷却

シカは、小心な動物で1発で仕留めそこねると苦痛で血が肉に回ってしまう。このような鹿肉は、安物のレバーのような味や臭いがついてしまうので注意が必要である。また、特に夏場は、仕留めた後すぐに体温をさげないと血の腐敗が進み腐敗臭がつく。

●肉質は若い雌ジカがベスト

雌雄を比べると雌の方が肉の繊維が細く、うまい。2～3才までの「若ジカ」がベストで、それをすぎると肉がだんだん固くなってくる。立派な角をした雄鹿は見栄えはよいが食材としてのランクは低い。

●フランス料理では内臓も利用

フランス料理では、ロースやモモ肉以外に、レバーやじん臓・心臓・脳（セルヴェル）も利用される。

鹿肉の栄養と特徴

●鹿肉は、「健康食」として注目

鹿肉は全般的に、脂肪分やコレステロールが少なく、牛・豚・鶏肉よりもタンパク質が多いため、消化が早く、健康食として注目されている。

●「カロリー」と「鉄分」

鹿肉のカロリーは、牛肉の1／4以下、豚肉の半分以下で、鉄分は牛肉の約7倍、豚肉の約10倍以上とたいへん豊富である。鉄分は、1日に1．5ミリグラムが体から失われており、男性で10ミリグラム、女性で12ミリグラムを食事から摂取する方がよいとされている。日本人の平均的な食生活では、摂取必要量はすれすれで、ダイエットや偏食をするとたちまち不足してしまう。特に女性は、月経によって通常の約20日分の鉄分を失うため、意識して摂る必要がある。鹿肉や魚の赤身が持つ鉄分は「ヘム鉄」といい、人体内にある鉄分と性質が似ているために体内吸収率が高い。

●「タンパク質」と「脂質」

タンパク質は牛肉のほぼ2倍と高く、脂質は10分の1以下と低い。しかも脂質には脳の働きを活発にしたり、記憶力や学習能力を高める働きをするドコサヘキサエン酸（DHA）をはじめ、人体に不可欠な不飽和脂肪酸を多く含んでいる。

血管壁にこびりついて血流を妨げるのが悪玉コレステロール、悪玉コレステロールを回収して肝臓に戻す作用を持つのが善玉コレステロールだが、DHAは悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やす働きがある。これまでイワシやサンマなどの青背魚に多く含まれることがわかっていたが、鹿肉にも含まれることが判明した。

●「リノール酸」

幼鹿の脂肪には、共役リノール酸をはじめ、多価不飽和脂肪酸が多い。共役リノール酸には、脂肪燃焼、体脂肪減少、悪玉コレステロールの血管内沈着を防ぐ作用、さらには抗ガン作用や免疫を高める作用もある。

一般的に若鹿の肉は、柔らかくて食べやすいが、成長した鹿肉は固いので、ワインに野菜、香辛料等を入れたマリナードに漬け込んでから調理する。マリネすることで独特の臭みを消すことが出来る。また、豚の網脂や背脂を刺したり、包んだりして脂肪分を補う。鹿肉は火を通し過ぎると硬くなるので、強火で手早く調理し、ミディアム・レアぐらいで食べるのが良い。部位別に多様に調理されるが、内臓は一般的には食べない。いずれの場合もソースには、ジュニエーヴルやこしょう・すぐりの実等を使って、特有のにおいやクセを和らげるように工夫をすると良い。付け合せには、栗・りんご等フルーツのピュレや甘煮・すぐりのゼリーなど甘みのあるものを添えることが多い。

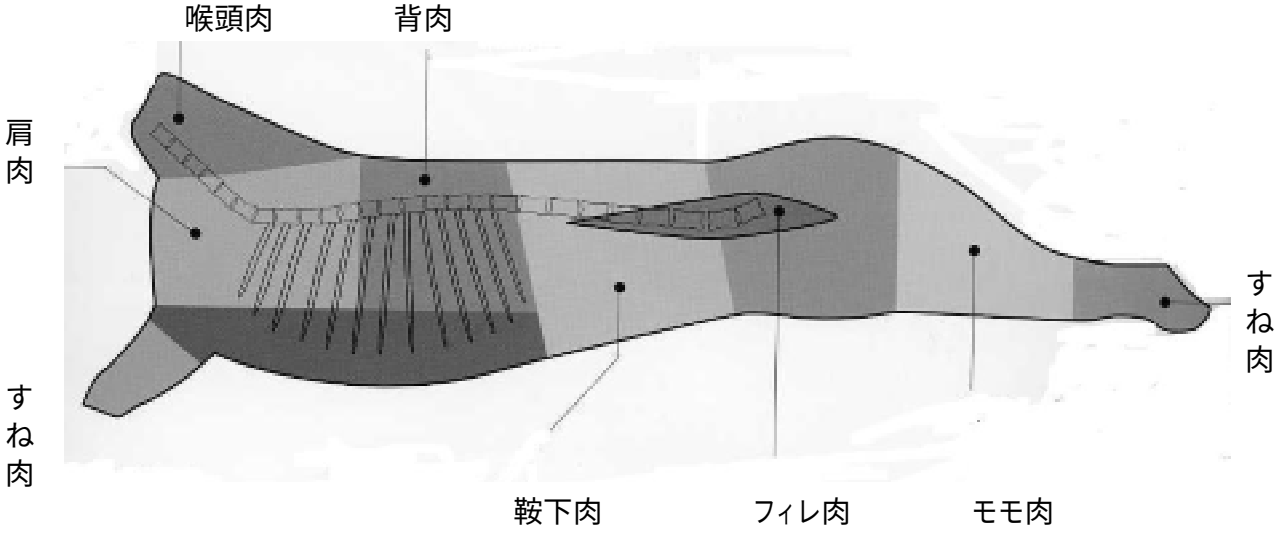
鹿肉の加工について

ヨーロッパでは、ポピュラーな狩猟獣。生後6ヶ月までをファン（faon），18ヶ月までをシュヴリヤール（chevrillard），20～25kgになる雄をブロカール（brocard），雌をシュヴレット（chevrette）と呼ぶ。鹿の総称はセール（cerf）と言い、鹿肉の一番おいしいものは2才までで、旬はヨーロッパでは晩秋から冬にかけて、日本では**5～6月**だと言われる。フランス料理では古くから珍重されてきた素材で、一般的にワインに野菜や香料を入れたマリナード（マリネの漬け汁）に漬け込んでから調理されることが多い。

日本でも“もみじ肉”と呼ばれて昔から食用にされ、味噌味で臭みを消して煮物、鍋物にして食べるのが一般的である。

鹿肉の部位及び調理法

●肩　肉ー前足につながる肩の部分。赤身肉が多く比較的硬いので、煮込み料理に使うことが多い。
●腰　肉ー脂肪層が少ないので、調理する時は脂肉を刺したり、脂肉を巻いたりしてローストする。
●鞍下（くらした）肉ー背部とモモ部にはさまれた部分。背脂を刺して、マリネしてから調理する。マリネした野菜、筋、汁でソースを作る。
●背　肉ーこの部分は丸のまま調理することは少なく、コートレットやノアゼット用の切り身を取る。調理方法は、鞍下肉と同様にすることが多い。
●フィレ肉ー鞍下肉の骨の下にある一番柔らかい部分。フィレ・ミニョンステーキにしたり、背肉の調理方法と同様にすることが多い。
●モモ肉ー後ろ脚の付け根にあたる部分。塊をタコ糸で縛り、マリネしてからローストにしたり、マリネした汁で煮込んだりする。
●心　臓ー繊維質が細かく緻密。独特の歯ざわりがある。充分に血抜きをしてから使う。
●肝　臓ー内臓の中でビタミンAをもっとも含む。パテ、ムース、テリーヌ、ソーセージに利用。
●腎　臓ー良質の脂肪に包まれている。生でロティ、ソテーしてもおいしい。
●舌　　ーミルポア（香辛野菜）とともにゆで、ゼリー寄せ、サラダ、ガランティーヌなどに利用
●足　　ーコラーゲン、タンパク質を多く含み、長時間煮るとゼラチン質に変化して柔らかくなる。ゼリー寄せ、パン粉をつけてグリエ、ファルシーに利用。
●頭　　ーゼラチン質が豊富。ゼリー寄せにしたガランティーヌの一種、フロマージュ・ド・テックは有名。ほかにサラダにも利用する。
●アキレス腱ー長時間ゆでると半透明でもちっとした口当たりになる。おもに煮込み料理につかう。



鹿肉調理の注意点（E型肝炎による食中毒の防止）

●ニホンジカの肉は、「鹿刺し」のように生で食べると「E型肝炎」に感染する危険性がある。

鹿肉調理のポイント

①鹿肉（内臓を含む）は、生（鹿刺し等）で食べない。
②ステーキなど火を充分入れない調理の場合は、肉の中心温度63℃以上で30分間加熱する。
③加熱調理する場合は、100℃で10分間以上加熱する。
大きなブロック肉の場合は、肉の中心まで火が通っていること（赤身のままでない）を確認することが大切である。

●鹿肉による「E型肝炎」の発病を確認

2003年8月、兵庫県において野生の鹿肉を生で食べたことが原因のE型肝炎ウイルス食中毒が初めて報告された。この事例は、同じ鹿肉を生で食べた4名が6～7週間後にE型肝炎を発症し、患者のE型肝炎ウイルスと保存されていた鹿肉から検出されたウイルスの遺伝子が一致した。また、この鹿肉を全く食べていないか、又はごく少量しか食べなかった患者の家族はE型肝炎に感染しなかったことも確認した。

●「E型肝炎」とは

E型肝炎は、E型肝炎ウイルスの感染によって引き起こされる急性肝炎（まれに劇症肝炎）で、慢性化することはない。E型肝炎は経口感染（食物や飲料水を介して）し、人から人へ感染することはない。

●「E型肝炎の症状」は、・・・大半は感染しても発病せず・潜伏期間は6週間

E型肝炎ウイルスに感染した場合、不顕性感染（感染しても発病しない）が多いとされる（特に若年者）。肝炎を発症した場合は、黄疸を伴う。平均6週間の潜伏期の後に（まれに数日で倦怠感・食欲不振等の症状が出ることがある）、発熱・どうき・腹痛等の消化器症状、肝機能の悪化（黄疸等）の症状がでるが、大半は安静に寝ていれば治癒する。まれに劇症化するケースもある。

E型肝炎の特徴としては、妊婦で、特に妊娠第3期に感染した場合、致死率が20％に達するとの報告もあり特に注意が必要。（通常の死亡率は1～3％と言われる。）

●「E型肝炎」の対策は、・・・63℃で30分加熱で死滅

ニホンジカをはじめ、野生動物の肉等を食べるときは、「充分に加熱」を行うことにより感染を避けることができる。食肉製品の製造基準である肉の中心温度が63℃で、30分間と同等以上の熱処理によって感染性を失い心配はない。「充分に加熱」とは、「沸騰した湯の中で、10分間以上の加熱」と同程度の加熱である。なお、大きなブロック肉では、この時間でも肉の内部まで火が通っていないことがあるので注意が必要。「しゃぶしゃぶ」のように加熱時間が短いものや、「焼肉」などは肉の中心まで火が通らないことがある場合は、感染の可能性があり注意が必要である。

●オーブンによる加熱の方法（ステーキ・たたき等）

鹿肉（ロース）は、断面5×2センチの短冊形に切り揃え、250℃に予熱したオーブンで10分加熱（～15分）、オーブンから出して、アルミホイルに包み室温で15～20分程度余熱で調理する。
（または、320℃オーブンで6分加熱アルミホイルに包み室温で15～20分程度）

火の通り具合は、オーブンから出したとき、金ぐしを肉の中央部まで刺し、10秒くらいで抜いて、手首にあてて生ぬるければOK。冷たい場合は、NG。

（仕上がり断面がピンク色ならOK、赤色ならNG。茶色なら加熱しすぎ。）

鹿のフォン（フォン・ド・シュヴルイユ）の作り方

フランス料理では、ソースのベースとして「フォン」（fond・出汁）が作られる。「フォン」というのは、日本料理で言えば「ダシ」のこと。フランス料理の命はソース。そして、ソースの素になるのが「フォン」と言うことになる。代表的なフォン・ド・ヴォー（fond de veau）と言う言葉はよく耳にする。フォン・ド・ジビエ（fond de gibier）とは、野生獣の骨やくず肉を焼いて香味野菜とともに煮出したもの。それぞれの素材に合わせてフォン・ド・シュヴルイユ（鹿のフォン）、フォン・ド・マルカッサン（イノシシのフォン）フォン・ド・カナール（鴨のフォン）、フォン・ド・フェザン（雉のフォン）などがある。その中でも、鹿のフォンは、ジビエ全般のソースの元としてクセが少なく汎用性があり多くのジビエ料理に利用できる。反面、イノシシや鳥のフォンは、クセが強く利用できる料理が限られる。鹿肉はもとより、牛やイノシシのポワレ（ステーキ）やハンバーグのソース、シチューやカレー等の煮込みのスープベースとして使用する。

材料（完成フォン10㍑当たり）

鹿の骨（背骨や関節付近）・くず肉10kg
赤ワイン　3本（2．3㍑）
鶏ガラスープ　14㍑
こしょう（ミニョネット・黒）　2g
ネズの実（ジュニエーヴル）　20粒（なければ省略可）
ブーケ・ガルニ1束（セロリの茎5㌢・パセリ茎4㌢・タイム2本・ローリエ1／4・ポワロー1枚）
粗塩　少々

香味野菜（A）
たまねぎ　1．2kg
にんじん　1．2kg
マッシュルーム　200g
にんにく　2玉

バター　少々

①鹿の骨（背骨や関節部分の骨が良い。大きな足の骨は不可。）は、軽く洗ってから芯のスープがでるように半分に割り長さ5センチ程度に切る。くず肉も同様5センチ角に切る。
②たまねぎ・にんじんは2ミリの薄切りに、マッシュルームは1／4切り。にんにくは、1片ごとに横半分に切る。
③オーブン（250℃）で①鹿骨とくず肉を途中裏返して香ばしく全体に焼き色を着ける。
④骨と肉を取り出し、シノワ（こし器）で油脂分を取り除く。（油脂分は捨てる。）
⑤いったん鍋を冷やしてから周囲の焦げを、少量のワインを入れて強火で木ベラでそぎ落とす。
⑥大鍋に、少量のバターを溶かして、②のたまねぎ・にんじんを入れて焦げ色がつくまで強火で炒め、マッシュルーム・にんにくを入れてさらに色がつくほど炒める。
⑦④の油脂を切った骨と肉、⑤ワインでそぎ落とした汁、残りの赤ワイン・こしょう・鶏ガラスープ・ネズの実・ブーケ・ガルニ・粗塩を入れて、沸騰するまで強火で熱し、アクや油脂をすくい取る。
⑧さらに極弱火で、2時間半～3時間（分量が2／3程度になるまで）アクを取りながら煮詰める。
⑨煮汁をザルでこして残った野菜やくず肉も崩してシノワを通す。（残った野菜・骨は捨てる。）
⑩サッと強火で熱して油脂やアクを取り除く。
⑪バットに氷を張って、鍋を置きペーパータオルでこしながら急速に温度を下げる。
⑫出来上がった「フォン」は、含まれるゼラチン質で固まる。冷蔵庫で3日、冷凍で1ヶ月保存可能。
⑬使用するときは、湯煎で溶かしてからソースベース等に利用する。

調理のポイント

★フォンに使う鹿は、2～3才のメスがクセが少なく良いとされる。
★骨は、ゼラチン質が多い。関節部分や背骨がよく。足の大腿骨など大きな骨はむかない。
★鶏ガラスープを、野鳥（鴨・山鳥・キジ）のガラとつる首に替えることで特徴のあるフォンになる。
★鹿の骨・肉や野菜に焼き色をつけるのは、フォンの色づけの意味と「うま味」を引出す意味がある。
★油脂分やアクをていねいに取り除くことで雑味のないフォンに仕上げることができる。
★煮込む時は、極弱火にすることで、雑味やえぐみを抑える効果があり、けっして強火にしないこと。
★鹿のすね肉などのゼラチン質の多い部分の肉を加えることでさらにコクが増す。
★完成したフォンを急激に冷やすことで「傷み」を抑えて、風味を飛ばさないようにする意味がある。

トレハロース（シイタケ糖）による鹿肉の調理方法

●ニホンジカの肉は、けもの臭や固いと言った欠点がある。この欠点を補うのに有効な調味料が「トレハロース」である。このトレハロースは、消臭・軟化作用以外に防腐効果を持つ調味料である。

トレハロースによる鹿肉調理のポイント

①鹿肉重量の2～3％のトレハロースと食塩を下ごしらえや冷凍保存する前に表面にまぶしておく。
（鹿肉1kgに対して大さじ2～3の割合）
②砂糖を使う料理は、砂糖の半量をトレハロースに置き換える。
③ハンバーグ・テリーヌ等は、ミンチ肉300gに対してトレハロース大さじ1を混ぜ合わせる。
④3％のトレハロース液を肉の表面に吹き付ける。（防腐効果）

●「トレハロース」とは

トレハロースはいわゆる人工甘味料ではなく”砂糖”と同様、シイタケなどに含まれている天然の糖質である。

その製法は、じゃがいもやトウモロコシなどの澱粉を原料に、微生物由来の酵素の力を利用して作られている。そのメカニズムは、例えば「ご飯を口の中で長く噛んでいると甘くなる（澱粉が唾液に含まれる酵素により分解されてブドウ糖になる）」ことと基本的には同じである。

トレハロースは、そもそも「人類にとって根源的な意味をもつ天然糖質」であると言え、命名は近代であるが太古の昔から地球上に存在していた。私たちには、砂糖がなじみ深いがトレハロースは同じぐらい古くから生命とかかわっている。キノコや海草、酵母や藻類、そして海水の中にも昔から豊富に含まれ、また昆虫のエネルギーもトレハロースである。

哺乳動物（人間も含めて）はブドウ糖をエネルギー源とするが、トレハロースも分解すれば「二つのブドウ糖」になる。ちなみに砂糖は「ブドウ糖と果糖」になる。しかし、砂糖はどちらかと言うと大変甘くておいしくて即効性のエネルギーになって役立つ。それに比べてトレハロースは「健やかな体や細胞を整えて維持する」働きをする。　（http：／／www.hayashibarashoji.jp／　ホームページより引用）

●「トレハロース」の働きは

トレハロースは、シイタケに多く含まれ”シイタケ糖”とも言われる。干しシイタケが、元の形にもどるのもトレハロースの働きで、水分を多く捕まえる力がある。砂糖と同じように鹿肉に浸透して肉を柔らかくしたり、解凍による肉汁の溶け出しを少なくなるのも水を捕まえる力のおかけである。

●「トレハロース」の甘みは

トレハロースの甘みの強さは砂糖の約半分（45％）である。したがって、砂糖全てをトレハロースに置き換えてしまうと甘さが足りなくなる。また、甘さをつけるためトレハロース量を倍増すると効果が半減する。また、カロリーは砂糖と同じ約4kcal／gであることも頭に置いておく必要がある。

そして、砂糖のように焦げないので、焦げが必要な料理には不向きであるが、焦がしたくない料理には最適である。

トレハロースとその拡大

鹿肉の保存方法と熟成

●鹿肉の熟成

鹿肉は、血抜きし、内臓を取り出し、皮をむいた状態の枝肉状態で低温（2～3℃）で「熟成」（2～7日間）させると鹿肉のうま味成分が増加すると言われる。（牛肉等も同様に熟成されている。）

乾燥を防ぐため、布をかぶせて大型冷蔵庫の中で温度を均一にするため吊り下げて熟成させる。

単に、冷蔵庫に山積みに放り込んでおいても、鹿肉内部まで温度を下げることは難しく特別な設備が必要となる。現実的には、冬場や大規模な処理施設でなければ対応できないと思われる。

一般的に、冬場以外は「熟成」はせず解体後、すぐにブロック肉にして冷凍保存する。

また、枝肉の段階で食用アルコールで表面を消毒することで大腸菌等の消毒ができる。

北海道釧路市「㈲阿寒グリーンファーム」
鹿肉熟成室

●ブロック肉の保存方法

鹿肉は、脂肪分が少ないことから、ブロック肉のままで放置すると、すぐに乾燥してしまい品質が低下する。

密閉パック詰めにすることが最良である。しかし、パック装置がない場合は、市販のラップで空気が残らないようにていねいにくるんでから、冷凍焼けを防ぐため、その上から古新聞でくるんでおくと長期に冷凍保存が可能である。

左：ラップした鹿肉　　右：さらに古新聞でくるんだもの

鹿肉レシピ集No．1

朝摘みハーブを使った鹿肉スープ

材料（4人分）

鹿のすじ肉・鹿の骨（食べられる分で400g）		たまねぎ、にんにく、しょうが	適量
ハーブ（フェンネル・オレガノ・ローリエ、その他）		スパイス（こしょう、その他）	食塩

①鹿を解体の際、鹿のすじ肉、骨を取り分け、弱火でゆっくり煮込む。（強火だとスープが濁る）。
②鍋にこしょう、塩（控えめ）、たまねぎ、にんにく、しょうがを適宜入れる。フェンネルの堅い部分、ローリエも入れる。
③だしが出たら、肉は引き上げる。肉や筋は細かく切って別の鍋に入れて、たまねぎ、しょうがを足して、しょうゆ、みりんで味付ける。
④スープの出来上がり際に、オレガノ、チャービル、チャイブなどを刻み込んで入れる。
※スープおよび、大和煮風鹿煮込みもできる。（お好みで、こんにゃくやタケノコを入れる）

鹿肉レシピ集No．2

鹿肉のパエリア

材料（4人分）

白米	4カップ		水	3カップ
鹿肉（ロース・モモ）	300g	A	サフラン	ひとつまみ
たまねぎ	100g		食塩	小さじ1弱
むきエビ・イカ（冷凍）	各60g		固形スープ	1個
トマト	60g		白ワイン	大さじ1
しょうが	1片		にんにくみじん切り	大さじ1
			オリーブオイル	大さじ5

①鹿肉は、繊維に直角に2センチ厚に切り、しょうがは輪切りにして鍋に入れ充分な水で炊く。最初沸騰すると、アクが出るのでとる。その後、約1時間半煮込んで繊維がほぐれるようになったら火を止め、気になる筋は取り除いて1センチ角に切る。（縮んで1センチ厚に）（圧力鍋なら40分）
②フライパンにオリーブオイル大さじ2を入れて火にかけ、にんにくのみじん切りを香りが出るまで炒める。むきエビ・イカをトマトを入れて、軽く煮込み。スープを分けておく。
③別にフライパンにオリーブオイル大さじ3を入れて、みじん切りのたまねぎを炒め、さらにお米を炒める。
④米が透き通ってきたら、調味料Aと②のスープを入れていったん沸騰させ、フタをして弱火で10分炊く。
⑤①の鹿肉、②の具を加えてふたたび、8分炊き、炊き具合を確認、フタをはずし中火で底に焦げをつくる。パセリのみじん切りとレモンを乗せて完成。

鹿肉のマーマレード煮

材料（4人分）				
鹿肉（モモ）	600g	A	オレンジマーマレード	110g
しょうが	1片		トマトケチャップ	大さじ2
粗挽きこしょう	適量		しょうゆ	大さじ1
			レモン汁	大さじ1

①鹿肉は、3センチ角に切る。
②鍋に水を入れ、①の肉をひと煮立ちさせ、アクが出るので鹿肉を取り出し水で洗う。
③別鍋で、水1／2カップと調味料A、薄切りしょうが・こしょうを加えて煮立ったら火を弱め、フタをして中火で1時間蒸し煮にする。（圧力鍋なら40分）
④フタを取り空気にふれることで、照りが出る。しょうがを取り出して完成。

鹿肉のオレンジジュース煮

材料（4人分）			
鹿肉（モモ）	600g	サラダ油	大さじ1
たまねぎ	1個	オレンジジュース	3カップ
にんじん	1本	しょうが	1片
		塩・こしょう	適量

①鹿肉は、2センチ角に切る。
②鍋に水を入れ、①の鹿肉をひと煮立ちさせ、アクが出るので鹿肉を取り出し水で洗う。
③たまねぎは1センチ四方、にんじんは皮をむき1センチ角に切る。
④鍋にサラダ油を中火で熱し、②の鹿肉を入れて全体に焦げ色がつくまで炒め、たまねぎ・にんじんを加え、さらに炒める。
⑤たまねぎがしんなりしたら、オレンジジュース・薄切りのしょうが・塩・こしょうを加える。
⑥ときどき混ぜながら、フタをして中火で1時間煮る。しょうがを取り出して完成。
（圧力鍋なら40分）

鹿チーズピカタ

材料（4人分）

鹿肉（ロース）		500g
	食塩	小さじ1／2
下味A	こしょう	少量
	小麦粉	適量
	鶏卵	1個
	粉チーズ	大さじ2
	サラダ油	大さじ1

じゃがいも		4個
	オリーブオイル	大さじ2
	食塩	小さじ2／3
	こしょう	少量
	にんにくのみじん切り	1／2片分
	青じそのみじん切り	4枚分
ミニトマト		12個
	サラダ油	小さじ2
	食塩	小さじ1／2
	こしょう	少量

①鹿肉は、繊維に直角に5ミリ厚に切り、塩、こしょうで下味をし、小麦粉をまぶし、溶き卵に粉チーズを混ぜたものをつける。
②フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、①を中火で約1分焼く。裏返し同様に焼き中まで火を通す。
③じゃがいもは1センチ角に切り、約2分下ゆでする。フライパンにオリーブオイルを熱し、じゃがいもを香ばしく焼き、にんにく、青じそを加え、塩、こしょうをする。ミニトマトは半分に切り、フライパンにサラダ油小さじ2を熱し、強火で手早く焼き、塩、こしょうをする。
④②を器に盛り、③を添える。

鹿肉のレモンクリーム煮

材料（4人分）

鹿肉（モモ）	150g
たまねぎ	1／2個
マッシュルーム	1パック
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1弱
白ワイン	大さじ3
固形スープの素	1個
生クリーム	1／4カップ
牛乳	1／4カップ
食塩	適量
こしょう	適量
パセリ	少々
レモン	1／4個

①鹿肉は繊維に直角に1センチ幅の輪切りにする。
②たまねぎは薄切りにし、フライパンにサラダ油をひいて中火でしんなりなるまで炒める。
③①の鹿肉を加えて、色が変わるまで炒め、薄切りしたマッシュルームを加えてさらに炒める。
④小麦粉をダマができないよう振り入れ、白ワイン、砕いた固形スープの素を入れフタをして弱火で4～5分蒸し煮にする。
⑤生クリームと牛乳を加え、塩こしょうを入れてとろみがつくまで1～2分煮る。
⑥皿に盛ってから、パセリを振り、レモンを搾って完成。

鹿肉のタンドリーチキン風

材料（4人分）

	鹿肉（ロース）	200g		トマトケチャップ	大さじ1
A	ヨーグルト	100g	A	しょうゆ	大さじ1
	おろしにんにく	1片分		砂糖	大さじ1
	おろししょうが	1片分		サラダ油	大さじ1
	カレー粉	小さじ2		食塩	小さじ1弱

①鹿肉は、繊維に直角に2センチ厚に切りにする。
②調味料Aを混ぜ合わせてタンドリーソースを作る。
③バットに①の鹿肉を並べて②のタンドリーソースをかけて手で肉によく揉み込みそのまま冷蔵庫で30分以上おく。
④③を冷蔵庫から出し、常温に戻してからオーブン用のクッキングペーパーを敷いた天板にソースごと乗せ、150℃のオーブンで20分間焼き、裏返して10分焼く。

鹿肉のハッシュドビーフ風

材料（4人分）

	鹿肉（モモ）	300g		中濃ソース	大さじ3
	完熟トマト	大3個	A	トマトケチャップ	大さじ4
	たまねぎ	中1個		食塩	小さじ2／3
	しょうが	1片		顆粒スープの素	小さじ1
	パセリ	適量		小麦粉	大さじ2
	ご飯	4膳分		日本酒	1／4カップ
				サラダ油	大さじ1

①鹿肉は、繊維に直角に1センチ厚に輪切りにし、さらに1センチの短冊切りにする。
②トマトは湯むきして一口大に、たまねぎは、薄切りにする。
③鍋にサラダ油を中火で熱し、たまねぎを2分ほど炒め、①の鹿肉を加えて、小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
④トマトを加え、日本酒を回し入れ、弱火でフタをして途中で時々混ぜながら、弱火で10分ほど蒸し煮にする。
⑤トマトの水分が出てきたら調味料Aを入れフタをずらして極弱火でさらに40分ほど煮込む。
⑥ご飯を器に盛り、⑤ハッシュドビーフをかける。好みでパセリを散らす。

鹿肉ミンチカツ

材料（4人分・4個）		サラダ油	大さじ1
鹿肉（モモ）	500g	食塩	小さじ1／3
ラード（または牛脂）	200g	パン粉	1／2カップ
たまねぎ	中1個	牛乳	大さじ4
鶏卵	2個	黒こしょう	適量
ナツメグ	適量	オールスパイス	小さじ1
衣（小麦粉・卵・パン粉）	適量	揚げ油	適量

①たまねぎを細かいみじん切りにする。
②フライパンにサラダ油大さじ1を入れて、①を透き通るまで6～7分ゆっくり炒め、冷ましておく。
③パン粉は牛乳を混ぜて湿らせておく。
④鹿肉は、フードカッターでミンチ状にする。
（ミンチして時間をおくと臭いがきつくなるのですぐに調理する。）
⑤ボウルに④・②・③・卵1個・塩・黒こしょう・ナツメグ・オールスパイスを入れる。
⑥手で握りつぶしたり、指先で混ぜたりして、“ひとまとまり”になるまでよくこねる。
⑦手にサラダ油をつけて、4分の1量をとり両手でキャッチボールするように空気を抜き、小判型に整える。
⑧⑦を小麦粉→溶き卵→パン粉（分量外）に浸ける。
⑨サラダ油（ラードがベスト）が170～180℃になるまで熱し⑧を静かに入れる。
⑩約6分で油の表面に浮き上がってきたら、裏返し、4分したら完成。

鹿肉のトマトスープ

材料（4人分）			しめじ	1パック
鹿肉（モモ）	200g		にんにく	2片
ミックスビーンズ（缶詰）	150g		オリーブオイル	大さじ1
			カレー粉	小さじ1
たまねぎ	1個	A	チキンブイヨン	1個
トマト	大2個		水	4カップ

①鹿肉は、繊維に直角に1センチ厚に輪切りにし、さらに1センチの角切りにする。
②ひと煮立ちさせたらアクが出るので、肉を取り出し軽く洗う。
③たまねぎは1センチ角に切り、しめじは石づきを落として長さ1センチに切り、トマトは湯むきし、1センチ角に切る。
④鍋にオリーブオイルを入れて、みじん切りのにんにくを加えて香りが出るまで炒める。
⑤そこに、③の野菜、②の鹿肉を加えて、カレー粉を加えて軽く炒める。
⑥トマト、スープA、ミックスビーンズを加えて、アクを取りながら、15分ほど煮る。

鹿肉トマト煮込みハンバーグ

材料（4人分）

	鹿肉（モモ）	500g
	たまねぎ	1／2個
A	鶏卵	1個
A	牛乳	1／4カップ
A	パン粉	1カップ
	食塩	小さじ1／2
	ナツメグ	小さじ1
	サラダ油	大さじ2
	生マッシュルーム	1パック
B	白ワイン	大さじ2
B	ホールトマト（缶詰）	1缶（400g）
B	トマトジュース	1缶（190g）
B	オレガノ	小さじ1
	こしょう	適量

①たまねぎをみじん切りにし、サラダ油大さじ1で透き通るまで炒めて冷まし、材料Aと混ぜ合わせておく。
②鹿肉は、フードプロセッサで細かくミンチ状にし、気になる筋は取っておく。ナツメグ・塩・こしょうを入れて手で練るようによく混ぜておく。
③①のたまねぎ②のミンチ肉をさらによく混ぜ合わせる。
④手にサラダ油（分量外）をつけて③を4等分にし、両手でキャッチボールして空気を抜きながら、それぞれをハンバーグ形にまとめる。
⑤フライパンを熱して、サラダ油大さじ1をひき、④を並べて中火で両面に焼き色をつける。
⑥鍋にスライスしたマッシュルームを入れて軽く炒め、調味料Bを加える。ホールトマトは汁ごと加えてトマトをつぶす。
⑦沸騰してきたら弱めの中火にして、フタをして8～10分煮る。水気がなくなったら適宜水をたす。
⑧煮上がったら味を見ながら塩・こしょうで味を調えて完成。

鹿肉の照り焼きサンド

材料（4人分）

鹿肉（ロース）	500g	たまねぎ	1／4個
しょうゆ	40cc	にんにく	1片
オリーブオイル	40cc	砂糖	20g
レタス	4枚	マヨネーズ	70g
マーガリン	50g	ロールパン	8個

①ボウルに、たまねぎ・にんにくのみじん切りとしょうゆ・オリーブオイル・砂糖を入れてかき混ぜて溶かす。
②鹿肉は繊維に直角に1センチ厚に切る（パンの大きさに合わせて）①に混ぜ込み3時間冷蔵室で寝かす。
③②を網焼きにする。（充分に火を通す。）
④ロールパンを半分に切りマーガリンを塗り、③の網焼きにした鹿肉とマヨネーズと手で裂いたレタスをはさんで完成。

鹿肉バーガー

材料（4人分・4個）

鹿肉（モモ）	250g	鶏卵	1個
たまねぎ	1／4個	食塩	小さじ1／3
サラダ油	大さじ2	黒こしょう	適量
パン粉	1／4カップ	ナツメグ	適量
牛乳	大さじ2	オールスパイス	小さじ1
バンズ（バーガー用のパン）	4個	レタス	葉4枚
バター	適量	デミグラスソース	適量

①たまねぎを細かいみじん切りにする。
②フライパンにサラダ油大さじ1を入れて①のたまねぎを透き通るまで6～7分炒め、冷ましておく。
③パン粉は牛乳を混ぜて湿らせておく。
④鹿肉は、フードカッターでミンチ状にする。
（ミンチして時間をおくと臭いがきつくなるのですぐに調理する。）
⑤ボウルに④・②・③・卵・塩・黒こしょう・ナツメグ・オールスパイスを入れる。
⑥手で握りつぶしたり、指先で混ぜたりして、“ひとまとまり”になるまでよくこねる。
⑦手にサラダ油をつけて、半分の量をとり両手でキャッチボールするように空気を抜き、バンズの大きさに合わせて5～7ミリ厚に形を整える。
⑧フライパンを中火で熱し、最初はくずれやすいので3～4分焼く。
⑨両面が焼けたら、フタをしてやや弱めで3～5分焼く。
⑩バンズにバターを塗って、レタスを敷いて⑨を温めたデミグラスソースにくぐらせて乗せてバンズではさんで完成。（デミグラスソースは多めに使う。）

鹿肉とアボガドのマフィンサンド

材料（4人分・4個）

鹿肉（モモ）	200g	A	オリーブオイル	小さじ2
たまねぎ	1／2個		トマトケチャップ	大さじ1
トマト薄切り	4枚		粒マスタード	大さじ1
アボガド	中1個		タバスコ	少々
オリーブオイル	適量		食塩	少々
マフィン	4個		こしょう	少々
マヨネーズ	少々		片栗粉	小さじ1

①鹿肉は繊維に直角に1センチ幅の輪切りにし、さらに1センチ角にきる。
②調味料Aを合わせ①鹿肉をからめ、フライパンにオリーブオイルを熱し、強火でしっかり炒める。
③たまねぎは、みじん切りにしてサッと流水にさらししっかり水気を絞る。トマトは輪切り、アボガドは、一口大に切り、手で軽くつぶす。
④マフィンは、横半分に割り、軽くトーストする。マフィンに、②の鹿肉その上に、アボガド・トマト・たまねぎを乗せマヨネーズをかけて、マフィンでフタをして完成。

鹿肉のサラダ

材料（4人分）

鹿肉（ロース・モモ）	80g	ごまドレッシング	適量
レタス	100g	しょうが	1片

①鹿肉は、繊維に直角に2センチ厚に切り、しょうがは輪切りにして鍋に入れ充分な水で炊く。最初沸騰すると、アクが出るのでゆで汁を捨て、その後、新たな水で約1時間半煮込んで繊維がほぐれるようになったら火を止める。（圧力鍋なら40分）
②気になる筋は取り除いて1センチ角に切る。（縮んで1センチ厚になる。）
③レタスは、手でちぎり皿に敷く。
④②の鹿肉をごまドレッシングで和えてレタスの上に乗せて完成。

ゆでレバーの香味サラダ

材料（4人分）

レバー	400g
ゆで汁	
香味野菜	
たまねぎ	各適量
セロリの皮	
しょうがの皮	
レモンの皮	
水	カップ1
白ワイン	大さじ3
ローリエ	1枚
サラダ用ほうれんそう	150g

香味ドレッシング

トマト（小）	1個
たまねぎ（みじん切り）	大さじ3
セロリ（みじん切り）	大さじ3
パセリ（みじん切り）	大さじ3
粒マスタード	大さじ1
食酢	大さじ2
塩	小さじ1／3
こしょう	少々
サラダ油	大さじ4

①レバーは余分な5センチ厚に切り脂肪や血の塊を取り、冷水に30分間ほどさらして臭みを抜く。香味野菜のたまね　ぎは薄切りにする。
②鍋にゆで汁の材料を入れて煮立て、レバーの水気をきって入れる。中火にして4～5分間ゆで、ゆで汁に浸したまま粗熱を取る。
③香味ドレッシングをつくる。トマトは横半分に切ってヘタと種を取り、8ミリ角に切る。ボウルに入れて、ほかのドレッシングの材料と混ぜる。
④②のレバーをゆで汁から出して水気をふき、包丁をねかせてそぐように薄切りにする。これを③に入れて和え、食べやすい長さに切った、サラダ用ほうれんそうを敷いた器に盛る。

鹿肉レシピ集No．17

鹿肉と水菜のバンバンジーソース

材料（4人分）

鹿肉（モモ）	300g
水菜	1ワ

バンバンジーソース

A	練りごま（白）	大さじ2
	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	ごま油	大さじ1／2
	砂糖	小さじ1・1／3
	ラー油	少々

①水菜は洗って根元を切り、3センチ長さに切って水気をきる。
②鹿肉は、繊維に直角に1センチ厚に切り、しょうがは輪切りにして鍋に入れ充分な水で炊く。最初沸騰すると、アクが出るのでゆで汁を捨て、その後、新たな水で約1時間半煮込んで繊維がほぐれるようになったら火を止める。（圧力鍋なら40分）
③気になる筋は取り除いて（縮んで5ミリ厚になる。）、さらに5ミリ角の短冊切りにする。
④バンバンジーソースの材料Aを合わせ、なめらかになるまで混ぜる。
⑤器に水菜と肉を盛り、バンバンジーソースをかける。

鹿肉レシピ集No．18

鹿肉コールスロー

材料（4人分）

鹿肉（モモ）	160g
コーン缶（粒タイプ）	100g
キャベツ	300g
しょうが	1片

A	マヨネーズ	90g
	レモン汁	大さじ2
	塩・こしょう	少々
	刻みパセリ	少々

①鹿肉は、繊維に直角に2センチ厚に切り、しょうがは輪切りにして鍋に入れ充分な水で炊く。最初沸騰すると、アクが出るのでゆで汁を捨て、その後、新たな水で約1時間半煮込んで繊維がほぐれるようになったら火を止める。（圧力鍋なら40分）
②気になる筋は取り除いて1センチ角に切る。（縮んで1センチ厚になる。）
③コーン缶は、缶汁を切り、キャベツは固い芯をとり2センチ角に切る。
④鹿肉とコーン・キャベツ・刻みパセリをAで和えて完成。

鹿肉レシピ集No．19

鹿肉クランベリー風味煮

材料（4人分）			
鹿肉（ロース）	600g	赤ワイン	300cc
塩･こしょう	適量	クランベリージャム	50g
バター	20g	小麦粉	大さじ1
オリーブオイル	適量	セイジ	適量
		ローズマリー	適量

①表面が乾きやすいので（脂肪がないため）オリーブオイルをぬっておく。
②鹿肉を150gずつのブロックにカットし、塩･こしょう･小麦粉をふる。
③フライパンにバターを入れ、弱火で熱し、セイジ･ローズマリーを加える。
④香りがでてきたらセイジ･ローズマリーを取り出し、極弱火でバターをかけながら20分火を入れる。ホイルに包んで20分休ませる。
⑤鹿肉を取り出ししたフライパンに赤ワインを注ぎいれる。
⑥小麦粉をひとつまみ振り入れて、泡立て器でかき混ぜながらとろみがつくまで煮詰める。
⑦クランベリージャムを加えさらに煮詰め、肉をスライスして皿に盛り、煮汁をかけて完成。

鹿肉レシピ集No．20

鹿肉としめじのオイスター煮

材料（4人分）				
鹿肉（モモ）	200g	A	オイスターソース	大さじ2
しめじ	2パック		しょうゆ	大さじ2
太ねぎ	1本		砂糖	大さじ1
しょうが	1片		日本酒	120cc
			ごま油	大さじ1

①鹿肉は、繊維に直角に1センチ厚に輪切りにする。
②鍋に水を入れ、①の肉をひと煮立ちさせ、アクが出るので肉を取り出して水で洗う。
③別鍋に水を張り、②の鹿肉にしょうが（薄切り）を入れて強火にかけて、煮立ってきたら弱火にし、アクを取りながら1時間煮る。（圧力鍋なら40分）
④しめじは石づきを落とし、小房に分ける。太ねぎは、幅1センチの斜め切りにする。
⑤フライパンにごま油をひいて④のしめじをサッと炒め、③鹿肉、調味料Aを加え、フタをして5分煮る。

鹿肉レシピ集No．21

鹿ヒレ肉と生ハムのプラムロール

材料（4人分）

鹿ヒレ肉	300g	赤ワイン	100cc
生ハム	薄切り4枚	スープ	1カップ
種なしプラム	10個	砂糖	小さじ2
クレソン	1／2束	ワインビネガー	大さじ2
ラディッシュ	4個		

①鹿ヒレ肉（ロースでもOK）は縦に薄く開き、軽く塩、こしょうする。肉を広げ、生ハムを肉の幅に置き、プラムを乗せて　手前から巻き、タコ糸で軽くしばる。
②少量のサラダ油を熱し、①の肉を転がしながら焼き色をつける。
③ここに赤ワインとスープを注ぎ、中心にして汁けがなくなったら砂糖、ワインビネガーを加え、転がしながら汁けがなくなるまで煮る。
④粗熱がとれたら糸をはずして輪切りにし、クレソン、ラディッシュを添える。

鹿肉レシピ集No．22

鹿肉ビーンズ

材料（4人分）

鹿（ロース）肉	400g	A	水	2カップ
塩	小さじ1／2		トマトケチャップ	大さじ2
こしょう	少々		白ワイン	大さじ2
長ねぎ	1本		塩	小さじ1／2
にんじん	1／2本			
ベーコン	2枚		オリーブオイル	大さじ2
白いんげん豆の水煮缶	1缶（400g）			

①鹿肉は2センチ角に切り、塩とこしょうをふって30分置き、肉から出た水気をキッチンペーパーでふく。
②長ねぎは2センチ長さに切り、にんじんは5センチ厚さのいちょう切りにする。ベーコンは1センチ幅に切る。
③ボウルにAの材料を混ぜ合わせ、煮汁を作っておく。
④フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、鹿肉を転がしながら表面を色よく焼きつけて取り出す。
⑤キッチンペーパーで余分な油を軽くふき、ベーコン、長ねぎ、にんじんの順に入れて、中火で炒め合わせる。全体に油がまわったら、白いんげん豆を缶汁ごと加えてざっと混ぜる。
⑥肉を戻し入れ、③の煮汁を注いでひと混ぜし、強めの中火にする。煮立ったらアクをとり、フタをして強火で20～30分煮る。

鹿ロース肉のロースト

材料（4～5人分）			
鹿肉（ロース）	1kg	コーンスターチ	適量
たまねぎ	1／2個	固形スープの素	1個
にんじん	1／2本	ブランデー	大さじ1
しょうが	1／2片	塩・こしょう	適量
		サラダ油	大さじ1

①鹿肉は、タコ糸で巻いて形を整える。
②①の鹿肉に塩・こしょうをふって手でなじませる。
③フライパンにサラダ油大さじ1を熱して中火でそのままじっくりと焼き、焼き色がついたら面を変え全体に香ばしい焼き色がついたらブランデーをふりかけ、アルコール分を飛ばす。
④天板に肉をおいて200℃のオーブンで15分ほど焼く。
⑤オーブンから出して、たまねぎ・にんじん・しょうがを薄く切り肉の上に散らし、途中2～3回焼け汁をかけながら、さらにオーブンで30～40分かけて焼く。
⑥肉の中心まで金ぐしを刺し、手早くその先をくちびるに当てて熱ければオーブンから出す。
⑦肉を取り出してアルミホイルで包んで15～20分おき、中の肉汁を落ち着かせる。
⑧天板の汁を鍋に入れ余分な油を捨てて、火にかけ水2カップと固形スープを加え半分になるまで煮詰める。
⑨⑧の煮汁をザルでこして、塩・こしょうで味を調える。
（とろみをつける場合は水溶きコーンスターチを加える。）
⑩⑦の肉を薄く切り分けて、皿に盛り付け⑨のソースをかける。

鹿肉のポトフ

材料（4人分）

	鹿肉（モモ）	300g		食塩・こしょう	適量
	だいこん	1／3本		固形スープの素	1個
	にんじん	1本		日本酒	大さじ1
	冷凍サトイモ	中4個	B	万能ねぎ	大さじ3
A	長ねぎ（青い部分）	5センチ	B	しょうゆ	大さじ2
A	しょうが	1片	B	食酢	大さじ1
A	粗挽きこしょう	適量	B	切りごま（白）	小さじ2
			B	ラー油	適量

①鹿肉は、3センチ角に切る。
②鍋に水を入れ、①の肉をひと煮立ちさせ、アクが出るので肉を取り出し水で洗う。
③鍋に水を張り、Aの長ねぎ・しょうが（薄切り）・粗挽きこしょうを入れて煮立ったら火を弱め、アクを取りながら1時間煮る。適宜水をたす。（圧力鍋なら40分）
④肉が軟らかくなったらしょうが・長ねぎを取り出し、塩・こしょうで味を調える。
⑤だいこんは、皮をむいて厚めの半月切りにし、にんじんは皮をむいて厚めの輪切りにする。
⑥④に⑤のだいこん・にんじんとサトイモを入れて煮込み野菜に火が通ったら、固形スープの素・日本酒を加えてひと煮立ちさせ、もう一度食塩・こしょうで味を調える。
⑦調味料B（ラー油の量は辛さを見ながら）を混ぜ合わせ漬けだれにする。

鹿肉シェードパイ

材料（4人分・4枚）

鹿肉（モモ）	200g	にんじん	1本
じゃがいも	1個	たまねぎ	大1個
卵黄	1個分	セロリ	1本
牛乳	大さじ2	バター	大さじ3
生クリーム	大さじ2	チキンブイヨン	2個
塩・こしょう	適量	赤ワイン	100cc

①鹿肉は、フードプロセッサでミンチにする。（気になる筋は取っておく。）
②じゃがいもは、ラップに包んでレンジで7分加熱、上下をひっくり返して3～4分加熱し、竹ぐしが通ったら、皮をむいてマッシャーでつぶして、バター大さじ2、卵黄、牛乳、生クリームを加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
③にんじん・たまねぎ・セロリをみじん切りにして、バター大さじ1で炒める。
④たまねぎが、透き通ったら①の鹿肉ミンチを入れて色が変わるまで炒める。
⑤チキンブイヨンと赤ワインを入れて水気がなくなるまで弱火で煮る。
⑥グラタン皿に⑤を入れ、②のポテトを上から乗せて180℃のオーブンで表面が少し焦げるくらいまで焼く。

鹿肉のカッチャトーラ風

材料（4人分）

A	鹿肉（モモ塊）	500g	じゃがいも・たまねぎ	各1個
A	セロリ（ぶつ切り）	1／2本	ローズマリー（生）	2本
A	にんじん（ぶつ切り）	1／4本	赤とうがらし（種を抜いて小口切り	1／2本分
A	たまねぎ	1／4個	赤ワインビネガー	カップ1／4
	塩・こしょう・小麦粉・オリーブ油	各適量	白ワイン	カップ1

①大きめの鍋にAの材料とひたひたの水を注いで煮立て、弱火にして30分間ゆでる。
②じゃがいもはラップでくるみ、電子レンジ（600ワット）に3分間かけて皮をむき、横半分に切って1センチ厚さに切る。たまねぎは薄切りにする。
③①の肉を2～3センチ厚さに切り、塩・こしょう各少々をふって小麦粉少々をまぶす。フライパンにオリーブ油大さじ3，ローズマリー、赤とうがらしを入れて熱し、香りが出たら肉を入れて中火で両面を焼き、取り出す。
④フライパンに残った油でじゃがいもを色づくまで焼いて、取り出す。さらにオリーブ油大さじ2を足し、たまねぎを中火で色づくまで炒める。
⑤鍋に④のたまねぎ、③の肉を入れて強火にかけ、赤ワインビネガーを加える。続いて白ワインも加えて煮立て、アルコール分を飛ばす。
⑥焦げ付く寸前まで煮汁が煮詰まったら、水をひたひたまで加えて煮立て、中火で20分間煮る。途中で塩ひとつまみを加えて味を調え、④のじゃがいもを加えて温める。

付け合わせパスタ

①トマト（大）1個は湯むきにして種を取り、さいの目に切る。ズッキーニ1／2本となす1個、「カッチャトーラ風」用のゆで肉100～120gは、ショートパスタ（フジッリ）の長さに合わせて拍子木形に切る。トウモロコシ1／2本は包丁で粒をこそげ落としてゆでる。
②ショートパスタ120gは多めの塩を入れた湯でゆでる。
③フライパンにオリーブ油大さじ2，つぶしたにんにく1かけを入れて温め、油に香りを移す。種を抜いた赤とうがらし1／2本も加えて温め、いずれも取り出す。
④③にスッキーニとなすを加えて炒め、火が通ったら肉も加え、塩少々をふる。トマトを加えて水（あれば肉のゆで汁）カップ1／2を加えて煮詰める。
⑤パスタ、すりおろしたパルメザンチーズ適量を加えて、あおりながら混ぜ、オリーブ油少々をふる。器に盛り、トウモロコシを乗せる。

鹿肉レシピ集No．27

鹿肉のステーキ・ローズマリーバター添え

材料（4人分）			
鹿肉（ロース）	120～150gx4枚	パセリ	小さじ1
塩、こしょう	適量	セイジ	小さじ1
ローズマリー	2枝	にんにく	2片
タイム	小さじ1	オリーブオイル	大さじ8
		バター	50g

①バターは室温に戻しローズマリー半分とパセリをみじん切りにしてバターを加えて混ぜる。
②ラップで直径約3センチの棒状に形を整えて冷蔵庫（冷蔵室）で固める。
③残りのローズマリー・タイム・セイジを刻み、にんにくをスライスする。
④鹿肉は、繊維に直角に（120～150g）4枚にカットし、塩・こしょうをし、③のハーブをこすりつけてオリーブオイル半分をかける。
⑤④の肉をラップして冷蔵庫（冷蔵室）の中で一晩マリネする。
⑥フライパンを中火で熱し、残りのオリーブオイルと⑤の肉を入れ、表面に焦げ目がついたら極弱火でオリーブオイルをかけながら15分焼く。
⑦アルミホイルをかぶせ15分程度寝かせて、中の肉汁を落ち着つかせる。
⑧皿に盛り付け、②のバターを切って乗せて完成。

鹿肉レシピ集No．28

鹿肉ローストのカルパッチョ

材料（4～5人分）			
鹿肉（ロース）固まり	1kg	バター	20g
オリーブオイル	大さじ1	塩・こしょう	適量
		バルサミコ	適量

①鹿肉は、5×2センチ断面の短冊形に切り揃え、塩・こしょうをし、オリーブオイルでマリネして30分おく。
②熱したフライパンにバターを溶かし表面を焼き固める。
（またはスチームオーブン320℃・6分間加熱後、常温においてアルミホイルで30分保温⑥へ）
③焼けたら極弱火で、バターを肉にかけながら、30分ほど火を入れる。（肉の中心は70℃）
④フライパンにおいたままアルミホイルをかけ、粗熱が取れたら冷蔵庫で落ち着かせる。
⑤オリーブオイル・バルサミコ・塩・こしょうを合わせてソースを作る。
⑥鹿肉を2～3ミリ厚で薄くスライスし盛り付け、⑤のソースをかける。

鹿ロースのブルーベリーソース

材料（4人分）

鹿肉（ロース）	150～160g	ナツメグ	少々
バター	適量	グリエールチーズ	適量
フルール・ド・セル	適量	赤ワインビネガー	少々
こしょう	適量	エシャロット	1個
洋なし	1／4個	ブルーベリー	8個
砂糖	少々	赤ワイン	200cc
じゃがいも（メイクイーン）	1／2個	フォン・ド・ヴォー	100cc
にんにく	少々	黒粒こしょう	ひとつまみ
生クリーム	100cc	食塩	少々
牛乳	100cc		

①鹿肉はフルール・ド・セル、こしょうで味をつけ、サラダ油を熱したフライパンで焼き、表面に色をつける。
②同じフライパンにバターを入れ、肉にかけながら、しばらく続ける。
③250℃のオーブンに2～3分入れ、別の皿に移し、アルミホイルをかぶせ、5分ほど温かい場所で休ませる。
④洋なしは皮をむき、砂糖をからませてフライパンでキャラメリゼする。
⑤鍋にバターを入れ、熱してにんにく・皮をむいたメイクイーンを入れ炒める。回りが透き通ってきたら、塩・こしょう・ナツメグ・牛乳・生クリームを入れて沸かし、火を通す。
⑥③を別皿に移し、グリエールチーズをふり、オーブンで焼色をつける。
⑦薄くスライスしたエシャロットをバターでしんなりとするまでソテーし、赤ワインビネガー、こしょうと赤ワインを入れ、1／10の量まで煮詰める。
⑧フォン・ド・ヴォーを入れ、さらに2／3まで煮詰め、塩で味を調え、バターでコクを出す。
⑨最後にブルーベリーを入れ、ソースにする。

鹿肉レシピ集No．30

鹿肉ミートローフ

材料（4人分）

鹿肉（モモ等）	600g	パセリ	みじん切りで大さじ1
たまねぎ	1／2個	食塩	小さじ1
パン粉	1カップ	こしょう	少々
牛乳	2／3カップ	オールスパイス	少々
サラダ油	大さじ1	トマト	1／2個
		とろけるチーズ	1枚

①鹿肉は、フードプロセッサでミンチにする。気になる筋は取り除く。
（ミンチして時間をおくと臭いが悪くなるのでずくに調理する。）
②たまねぎは、みじん切りにしてサラダ油大さじ1で透明になるまで炒めて冷ましておく。
③パン粉は、牛乳にひたしておく。
④ボウルに①の鹿肉のミンチ、③のパン粉とみじん切りしたパセリ・塩・こしょう・オールスパイスを入れて粘りがでるまで手でしっかりと混ぜ合わせる。
⑤ラップを広げて④を上に乗せて、手のひらでたたくようにして空気をぬいてから棒状に形をつくりラップでくるんで、両端をしばる。
⑥オーブンの天板にクッキングシートを敷いて、⑤を乗せ、形をくずさないようにラップを取り除き、かまぼこ状に形を整える。
⑦180℃のオーブンで40～50分焼く。
⑧いったんオーブンから取り出し、トマトの輪切り・とろけるチーズをちぎって上に乗せてさらに10分間焼いて完成。

鹿肉レシピ集No．31

鹿肉のシチュー

材料（4人分）

葉ねぎ	1束	小麦粉	1／3カップ
鹿肉（ロース）	1kg	タイム	適量
セロリ	2本	ローリエ	1枚
ピーマン	1個	食塩	適量
にんじん	2本	こしょう	適量
たまねぎ	1個		

①鹿肉は、2センチ角に切りシチュー鍋で焼き色を付ける。
②セロリは1センチ厚にピーマン・にんじん・たまねぎ・葉ねぎを適当に切り加える。
③少量の炒め汁と小麦粉でルーを作り、これをシチュー鍋に入れる。
④さらに適量の水を足してよく混ぜ、タイム・ローリエを入れて、極弱火で肉が柔らかくなるまで煮込む（約3～4時間）。
⑤塩・こしょうで味を調えて完成。

鹿肉アイリッシュシチュー
（アイルランドの肉じゃが）

材料（4人分）			
鹿肉（もも）	800g	しょうが	1個
たまねぎ	2個	ブイヨンスープ	5カップ
じゃがいも	中6個	タイム	適量
		塩・こしょう	適量

①鹿肉は、2センチ角に切る。
②鍋に水を入れ、①の肉をひと煮立ちさせ、アクが出るので肉を取り出し水で洗う。
③鍋にブイヨンスープを入れ、薄切りのしょうがを入れて煮立ったら火を弱め、アクを取りながら1時間煮る。　（または、極弱火で3～4時間煮込むか、圧力鍋で40分加熱する。）
④肉が軟らかくなったらしょうがを取り出し、食塩・こしょうで味を調える。
⑤鍋にタイムと1センチ角に切ったじゃがいも・1センチ厚の輪切りにしたたまねぎを入れ、じゃがいもに火が通ったら、もう一度塩・こしょうで味を調えて完成。

鹿もも肉の赤ワインシチュー

材料（4人分）			
鹿肉（もも）	1kg	赤ワインビネガー	40cc
ベーコンの脂身	50g	トマトケチャップ	60cc
たまねぎ	中2個	砂糖	大さじ2
小麦粉	1／3カップ	食塩	適量
		こしょう	適量

①鹿肉を2センチ角に切り、ベーコンの脂身でキツネ色になるまで炒める。
②さらにた芯を取り舟形に切りしたたまねぎも加えて炒める。
③たまねぎは、茶色くなったら、小麦粉・赤ワインビネガー・トマトケチャップ・砂糖を混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
④その後、ひたひたになる程度に水を加え、270℃で1時間オーブンにかける（肉がひたるよう適宜水を補給すること）。
　（または、極弱火で3～4時間煮込む。）
⑤肉が柔らかくなったら煮詰めて出来上がり。

鹿肉レシピ集No．34

鹿肉シュバイネシュニッシェル

材料（4人分・4枚）			
鹿肉（ロース）	400g	パセリ	少々
小麦粉	適量	フライドポテト	適量
鶏卵	1個	食塩	少々
パン粉	100g	こしょう	少々
粉チーズ	30g	レモン	4切れ
		オリーブ油（揚げ油）	適量

①鹿肉は、繊維に直角に、100gずつ、4つに切り分け、ラップではさんで、小さな空き瓶でたたいて5ミリ程度の厚さに延ばす。筋があれば、縮まないように切っておく。
②パン粉は、フードプロセッサにかけて、ふるいにかけ粉にし、粉チーズと刻んだパセリを混ぜる。
③①の鹿肉に塩・こしょうをして小麦粉→溶き卵→②に浸ける。
④フライパンにオリーブオイルをたっぷり（100～150cc）入れ170℃で、充分色がつくように揚げ焼きにする。
⑤付け合わせに、フライドポテト・レモンを添えて完成。

鹿肉レシピ集No．35

鹿ロースのたたき

材料（4人分）				
鹿ロース	500g	A	日本酒	1／2カップ
			みりん	180cc
			しょうゆ	180cc

①鹿肉は、5×2センチ断面の短冊形に切り揃え調味料Aに1時間浸ける。
②熱したフライパンにバターを溶かし表面を焼き固める。
（またはスチームオーブン320℃・6分間加熱後、常温においてアルミホイルで30分保温⑤へ）
③焼けたら極弱火で、バターを肉にかけながら、15分ほど火を入れる。
（肉の中心は70℃・金ぐしをさして下唇に当てて熱さを感じたらOK）
④フライパンにおいたままアルミホイルをかけ、15分ほど置く。
⑤5ミリ厚で薄くスライスし盛り付ける。
（断面の色がピンク色になっていることを確認する。赤ければ不足、茶色であれば過加熱）

鹿肉の生ハム

材料（製品300g）			
		鹿肉（モモ）	500g
A 水	150cc	たまねぎ	1／4個
A 食塩	50g	にんじん	1／4本
A 黒砂糖	10g	食酢	大さじ1
A しょうゆ	10g	ローズマリー	1枝
赤ワイン	100cc	黒こしょう	少々
ブランデー	大さじ3	オリーブオイル	適量

①調味料Aは、よく混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせたら中火で10分程度アクを取りながら煮る。できたら冷ましておく。
②鹿肉は、ブロックのまま水洗いしてペーパータオルで水気をとり、フォークなどで全体に穴を開け塩（分量外）を手のひらで揉み込む。
③鹿肉は、タコ糸でひも掛け（煮くずれないように2センチ幅で縛り縦糸を通す）をする。
④③をビニール袋に入れて冷蔵庫（冷蔵室）で1日寝かす。
⑤ボウルに①と赤ワイン・ブランデー・食酢・黒こしょうを入れて、薄切りしたたまねぎ・にんじんとローズマリーを入れる。
⑥鹿肉を密閉できるビニール袋に入れ⑤の液を入れて密閉して3～7日間冷蔵庫（冷蔵室）で漬け込む。
⑦漬け込んだ鹿肉は、ボウルに入れ3～6時間流水で塩抜きをする。
⑧塩抜きした鹿肉は、ペーパータオルで水気をとり風乾。乾いたらオリーブオイルを塗る。
⑨直前にオリーブオイルを塗り、スモーカー（チップはリンゴ等）で70℃で20～30分薫製にする。
⑩そのまま火を消して乾燥、さらに⑨のスモークを繰り返す。フレッシュ（生に近い）、セミドライ、ドライ（硬いもの）まで回数により調整する。半日～1日間室内で乾燥させる。
⑪2ミリ厚に切って盛り付けて完成。

鹿のロースハム

材料（1本分）

ロース肉のかたまり	適宜	ソミュール液（浸け液）適宜	水	10リットル
			食塩	12kg
			砂糖	500g
			★硝石	50g

①鹿肉1kgにつき3日間ソミュール液に漬け込む。肉に針で細かい穴をたくさん開ければ漬け込み時間を短縮できる。
②肉を液から上げ、1kgにつき3時間流水にさらして塩抜きする。
③肉より一回り大きい布で包み、両端を太い糸でしっかりと結んで閉じ、均整のとれたハム形になるようタコ糸で縛る。
④90～100℃に熱した湯に入れる。常に80～82℃に保ち、決して75℃以下に下がらないよう注意し、肉1kgにつき約2時間、中心温度が62℃になるまでゆでる。
⑤湯から上げ、できるだけ急激に冷やす。この状態でも充分に美味。
⑥桜のスモークウッドを用い、30℃で約2時間燻製にする。

【ソミュール液を作る】

材料を全て合わせて火にかけ沸騰させる。冷えてから使用する。

※一度使用したソミュール液はにごるので、沸騰させないように温めて、浮いたアクをきれいに取り除いてこし、適量の塩を加えると2～3回は繰り返し使える。

★硝石（亜硝酸カリウム）は肉を塩漬けするときに添加すると、加熱後に安定したピンク色になり視覚的においしそうな印象を与えることができる。保存性を高める殺菌効果もあるが、専門店でハム・ソーセージ用に塩・砂糖などと混ぜた商品として販売されていることもある。使用説明書をきちんと読み、指定された使用量を厳守すること。

鹿肉ソーセージ

材料
鹿の前足肉、モモ等配合割合は鹿肉100に対して

豚脂	100
食塩	2
ナツメグ	0．1
塩漬剤（エポナN－100）	2
羊の腸（塩漬け）	5m
ソーセージスパイス	適量
粗挽き粒こしょう	2
ガーリックパウダー	0．1

①肉を3センチ角にカットして調味料をまぶし、チョッパーでひき肉にする。さらにカッター裁断と練りを加え、スタッファー（腸詰め器）で羊の腸に詰める。
②完成した腸詰めは、70℃で30分間乾燥する。
③さらに70℃で1時間薫煙。
④85℃で45分間ボイルし、最後に冷水にさらして冷却して完成。

鹿肉の薫製（くんせい）

材料（製品300g）

A	水	150cc
A	食塩	50g
A	黒砂糖	10g
A	しょうゆ	10g
	赤ワイン	100cc
	ブランデー	大さじ3
	鹿肉（モモ）	500g
	たまねぎ	1／4個
	にんじん	1／4本
	食酢	大さじ1
	ローズマリー	1枝
	黒こしょう	少々
	オリーブオイル	適量

①調味料Aは、よく混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせたら中火で10分程度アクを取りながら煮る。できたら冷ましておく。
②鹿肉は、ブロックのまま水洗いしてペーパータオルで水気をとり、フォークなどで全体に穴を開け、塩（分量外）を手のひらで揉み込む。
③鹿肉は、タコ糸でひも掛け（煮くずれないように2センチ幅で縛り縦糸を通す）をする。
④③をビニール袋に入れて冷蔵庫（冷蔵室）で1日寝かす。
⑤ボウルに①と赤ワイン・ブランデー・食酢・黒こしょうを入れて、薄切りしたたまねぎ・にんじんとローズマリーを入れる。
⑥鹿肉を密閉できるビニール袋に入れ⑤の液を入れて密閉して3～7日間冷蔵庫（冷蔵室）で漬け込む。
⑦漬け込んだ鹿肉は、ボウルに入れ3～6時間流水で塩抜きをする。
⑧塩抜きした鹿肉は、ペーパータオルで水気をとり風乾。乾いたらオリーブオイルを塗る。
⑨直前にオリーブオイルを塗り、スモーカー（チップはリンゴ等）で70℃で2時間半薫製にする。
⑩半日～1日間室内で乾燥させる。
⑪2ミリ厚にそぎ切りして盛り付けて完成。

鹿レバー（マメ）の薫製（くんせい）

材料（製品900g）

鹿レバー（肝臓）	1．5kg
薫製用チップ（桜など）	適量
食塩	適量
（マメ（腎臓）でもOK）	

ソミュール液（漬け汁）

A	水	5リットル
	食塩	1kg
	三温糖	100g
	にんにく	2片
	黒粒こしょう	30粒
	ローリエ	3枚
	ネズの実（ジュニエーヴル）	30粒
	クローブ	3粒
	セイジ	小さじ1／2
	ローズマリー	大さじ1
	タイム	大さじ1

①ソミュール液の材料Aを鍋に入れ沸騰させる。5分ほど煮立たせながらアクをていねいに取り除く。できたら冷ましておく。
②レバーは、筋を取り除き、流水で血を洗い流しておく。マメは、薄皮を取り除く。
③②をフォークなどで全体に穴を開け、塩（分量外）を手のひらで揉み込み。1時間置く。
④③のレバーを①のソミュール液とともにビニール袋に入れて冷蔵庫（冷蔵室）で2日寝かす。
⑤漬け込んだ④のレバーは流水で半日塩抜きをする。
⑥塩抜きが終わったレバーは、表面の水分をよく拭き4～5時間、冷蔵庫で乾燥させる。
⑦スモーカー（チップは桜等）で180～190℃で2時間薫製にする。
⑧竹ぐしで刺して肉汁が透明になっていれば薫製が終了。
⑨ラップをして冷蔵庫で2～3日間熟成させる。
⑩2ミリ厚に切って盛り付けて完成。

鹿肉レシピ集No．41

鹿ハツ（心臓）の薫製（くんせい）

材料（製品900g）

鹿ハツ（心臓）	1．5kg
薫製用チップ（桜など）	適量
食塩	適量

ソミュール液（漬け汁）

A	水	5リットル
	食塩	1kg
	三温糖	100g
	にんにく	2片
	黒粒こしょう	30粒
	ローリエ	3枚
	ネズの実（ジュニエーヴル）	30粒
	クローブ	3粒
	セイジ	小さじ1／2
	ローズマリー	大さじ1
	タイム	大さじ1

①ソミュール液の材料Aを鍋に入れ沸騰させる。5分ほど煮立たせながらアクをていねいに取り除く。できたら冷ましておく。
②新鮮なハツ（心臓）を、中心まで切れ目を入れて、流水で血を洗い流しておく。
③②をフォークなどで全体に穴を開け、塩（分量外）を手のひらで揉み込み。1時間置く。
④③の心臓を①のソミュール液とともにビニール袋に入れて冷蔵庫（冷蔵室）で1日寝かす。
⑤漬け込んだ④の心臓は流水で半日塩抜きをする。
⑥塩抜きが終わった心臓は、表面の水分をよく拭き2～3時間、冷蔵庫で乾燥させる。
⑦スモーカー（チップは桜等）で180～190℃で45分薫製にする。
⑧竹ぐしで刺して肉汁が透明になっていれば薫製が終了。
⑨ラップをして冷蔵庫で2日間熟成させ、2ミリ厚に切って盛り付けて完成。

鹿肉レシピ集No．42

鹿肉ジャーキー

材料（製品200g）

鹿肉（モモ）	400g
ブラックペッパー	少々
赤ワイン	1／2カップ
にんにく	1片
しょうゆ	1カップ
スモーク用チップ（りんご・桜・ヒッコリーなど）	適量

①鹿肉は、繊維に沿って2センチ幅に切り、肉たたき等で均一に7ミリの厚さに延ばす。
　または、お腹まわりの薄い肉を使ってもよい。（同様に7ミリ厚に延ばす。）
②しょうゆ・赤ワイン・にんにく（スライス）・ブラックペッパーを合わせた調味液に一晩漬ける。
③ペーパータオルに②の鹿肉をはさみ、一晩置いたら交換する。
④かなり水分が抜けた状態になる。
⑤鹿肉を1枚ずつS字フックに刺して、スモーカーに吊す。
⑥スモークチップに火をつけ70℃で約2時間スモークをかけて肉が硬くなったら完成。
⑦繊維に直角に1センチ幅に切り揃えて盛り付ける。

グラ＝ドゥーブル
（モツ炒め）

材料（12人分）

	ハチノス（第2胃）	1kg	たまねぎ（炒め用薄切り）	2個
A	たまねぎ（皮をむいて丸）	3個	バター	30g
A	にんじん（皮をむいて丸）	1本	白ワイン	50cc
A	セロリ（葉のみ）	1本	塩	適量
A	にんにく（皮付きのまま丸）	2株	こしょう	適量
A	タイム	10枚	レモン汁	適量
A	ローリエ	1枚	パセリ（みじん切り）	適量
A	岩塩	適量		

①下処理したハチノスを1センチ幅の帯状に切る。
②フライパンを火にかけ、バターを入れて溶かし、たまねぎを弱火で30分くらいスュエする。
③ハチノスを加えてソテーし、白ワインを加える。
④たまねぎがハチノスにからまり、白ワインが煮詰まったら塩、こしょうで味をととのえる。
⑤仕上げにレモン汁を加える。パセリをふる。

※ポイント
●ハチノスをゆで過ぎない。
●コクをつけるため、たまねぎをきちっと炒める。

【ハチノスの下処理】
1．ハチノスを水に1時間さらしておく。
2．大きめの鍋にAの材料とハチノスを入れ、水をひたひたになるまで加える。
3．2時間くらい煮る。

スュエ……細かく切った野菜を油脂の中で汗をかかせるようにゆっくり炒めること。

ファジョイアーダ
（内臓の煮込み）

材料（10人分）

	ハチノス（第2胃）	1kg
	大腸	1kg
A	にんじん（適宜に切る）	2本
A	たまねぎ（　〃　）	4個
A	にんにく（皮付きのまま丸）	4片
A	セロリ（適宜に切る）	2本
A	タイム	2枚
A	ローリエ	2枚
A	粗めの岩塩	大さじ1
B	たまねぎ（角切り）	1個
B	にんじん（　〃　）	1本
B	セロリ（葉）	1本
B	にんにく（皮付きのまま丸）	2片
B	塩	適量
	生ハム（端の細切り）	適量
	プチトマト（ヘタを取る）	6個
	カイエンヌ・ペッパー	適量
	塩	適量
	ココ豆（小さい白いんげん豆。ひと晩水に浸けて戻す）	200g
	レッドビーンズ（ひと晩水に浸けて戻す）	200g
	キドニービーンズ（ひと晩水に浸けて戻す）	200g

①鍋にハチノス、大腸とAを入れ、かぶるくらいの水を加えて3時間くらい煮る。
②ココ豆、レッドビーンズ、キドニービーンズを別々の鍋に入れ、それぞれBを加え、水をひたひたになるまで加える。
③豆をそれぞれ2時間くらい煮込む。
④①を取り出し、それぞれを一口大よりも少し大きめに切る。ぬめりは包丁でこそげとる。
⑤煮た豆と④で切った内臓類を合わせ、①の煮汁を適量加える。生ハム、プチトマトを加えて混ぜ合わせる。塩で味をととのえ、カイエンヌ・ペッパーをかける。

※ポイント
●内臓を具として感じられるように大きめにカットする。
●大腸を香味野菜とともに煮込んだ汁はだしとして使える。

第2胃のミネストローネ
（野菜スープ）

材料（5～6人分）

ハチノス（第2胃）	500g	塩	適量
たまねぎ	1個	クミン	小さじ
にんじん	1本	コリアンダー	小さじ
セロリ	1本	オリーブ油	適量
トリップ			
じゃがいも	小2個		
なす	1本		

①下処理をしたハチノスを1センチ角くらいに切る。
②たまねぎ、にんじん、セロリを①のハチノスと同じくらいの大きさに切る。
③じゃがいも、なすも同じくらいの大きさに切る。
④なすを180℃のオリーブ油でさっと揚げておく。
⑤鍋にたまねぎ、にんじん、セロリ、①のハチノスを入れ、ひたひたになるまで水を加える。
⑥コリアンダー、クミンを入れ、約2時間煮る。
⑦じゃがいもを加え、じゃがいもが柔らかくなったら④のなすを加える。
⑧塩で味をととのえる。皿に盛り、ソース・ピストゥをかける。

※ポイント
●じゃがいもが煮崩れてスープが濁らないように、スープへは最後のほうに加える。

【ハチノスの下処理】
1．ハチノスの表面に塩をふり、包丁の背でしごきながら汚れを取り除く。流水を当てながらタワシでこすってもよい。
2．黒い汚れの付いたスジを包丁で切り取る。
3．水からゆで、2回ゆでこぼす。

【ソース・ピストゥ】
ミキサーにバジルとエクストラ・ヴァージン・オリーブ油を1対1の割合で入れて回す。
塩で味をととのえる。

鹿レバーのムニエル

材料（1皿分）

レバー	300g	バター	30g
薄力粉	適量	岩塩	適量
塩・こしょう	適量	マニゲット	適量
サラダ油	30cc	グリーンペッパー	適量

①下処理したレバーを大きめに切って塩・こしょうをし、薄力粉を薄く付ける。
②フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、①を入れて表面に焼き色をつける。
③200℃に温めておいたオーブンに入れる。
④途中でバターを加え、6～7分間焼く。その間、2～3回アロゼする。
⑤フライパンから取り出し、温かいところに置く。
⑥皿の中央にリゾットを盛り、レバーをのせる。ソースをかける。
⑦グリーンペッパー、岩塩、マニゲットをふる。

※ポイント

●レバーのもっとも厚みのある部分を使う。
●焼いた時間と同じくらいの時間をかけて休ませる。
●レバーを焼くとき、バターを最初から加えると焦げやすいので、途中から加える。

☆★レバーの下処理★☆

レバーを塊のまま1時間牛乳に浸ける。特に鮮度がよい場合は必要ない。

付け合わせ

☆★ガルニチュール（花ニラのリゾット）★☆

白米…3合／ワイルドライス…少量／バター…40g／水…3合／ローリエ…1枚
生クリーム（ブイヨンでも可）…30cc／花ニラ…1束／塩・こしょう…適量

1）鍋にバターを入れて温め、白米とワイルドライスを洗わずに加えて炒める。水、ローリエを加える。
2）沸騰させ、蓋をしてそのまま200℃のオーブンに20分間入れる。
3）オーブンから出し、生クリームを混ぜる。塩・こしょうで味をととのえる。
4）1センチに切った花ニラを加えてさっと混ぜ合わせ、蓋をして余熱で蒸らす。
＊バターライスは作り方の③の状態でそのまま冷ましておいてもよい。再加熱する場合は使う量を鍋に取って火にかけて温め、生クリーム、塩、こしょう、花ニラを加えて混ぜ合わせるとよい。

☆★ソース★☆

エシャロット（みじん切り）…1個／バター…適量／赤ワイン…100cc
グラス・ド・ヴィアンド…200cc／塩・こしょう…適量

1）フライパンを熱してバターをひき、エシャロットを炒める。
2）赤ワインを加えて煮詰める。
3）グラス・ド・ヴィアンドを加えてさらに煮詰める。
4）塩・こしょうで味をととのえる。

グラス・ド・ヴィアンド……フォン・ド・ヴォーを半量まで煮詰めたもの
アロゼ……加熱中に、加熱している素材自身から溶けた脂肪や焼き汁をかけるこ

と。乾燥を防いだりきれいな色をつけるために行う。

アッシ・パルマンティエ
（マッシュポテトとひき肉を使った家庭料理）

材料（4人分）

レバー	200g	じゃがいも	2個
心臓	200g	生クリーム	50cc
たまねぎ（みじん切り）	1／2個	バター	20g
オリーブ油	適量	グリュイエールチーズ	適量
にんにく（みじん切り）	小さじ1	パン粉	適量
ホールトマト（裏漉ししておく）	200g	塩・こしょう	適量
タイム	1枚		
ローリエ	1枚		

①じゃがいものピュレをつくる。じゃがいもの皮をむいて適宜に切り、塩湯でゆでる。
②柔らかくなったら水気をきってマッシュにし、生クリーム、バターを加えて混ぜ合わせる。塩・こしょうで味をととのえる。
③レバーを5ミリ角に切る。心臓の血合いを抜き、5ミリ角に切る。
④鍋を熱してオリーブ油を入れ、たまねぎを透き通るまで炒める。
⑤にんにくを入れ、さらに炒める。
⑥砂肝、心臓を入れて炒め、全体に焼き色がついて汁気がなくなるまで炒める。
⑦ホールトマトを加え、タイム、ローリエを加えて10～15分間煮る。塩・こしょうで味をととのえる。
⑧パイ皿に⑦と②のじゃがいもを交互に重ね、グリュイエールチーズとパン粉を表面にかける。
⑨250℃に温めておいたサラマンドル（オーブン）で表面に焦げ目がつくまで焼く。

※ポイント

●マッシュポテトも食感が残るように粗めにつぶす。

腎臓のグリル、サラダ添え

材料（1皿分）

腎臓	1頭分
塩・こしょう	適量
オリーブ油	適量
岩塩	適量

①半分に切って下処理した腎臓の水気をふき取り、塩・こしょうしておく。
②オリーブ油を塗り、中がレアに仕上がるようにグリエする。
③皿に盛り、グリーンサラダを添える。岩塩をふる。プチトマトを添える。

※ポイント
●弾力性のある食感を生かすために中をレアに焼き上げる。
●新鮮な腎臓が手に入り、独得のアンモニア臭が好みの場合は牛乳に浸さなくてもよい。

【腎臓の下処理】
1．腎臓を縦半分に切り、中の白い尿管を取る。この白い部分に匂いがあるので全部取る。
2．牛乳に浸す。

☆★*グリーンソース*★☆
バジル…40g／にんにく…3片／アンチョビーペースト…80g／オリーブ油…適量
塩・こしょう…適量
すべてミキサーにかける。

☆★*グリーンサラダ*★☆
ベビーリーフ／サニーレタス／トレヴィス／アサツキ／きゅうり／ディル／セルフイユ
プチトマト／ソース・ヴィネグレット
プチトマト以外の材料をソース・ヴィネグレットであえる。

ソース・ヴィネグレット
サラダ油…1．2㍑／赤ワインヴィネガー…400cc／ディジョン・マスタード…80g
塩…20g／こしょう…適量をすべて混ぜ合わせる。

アキレス腱の煮込み

材料（2人分）

アキレス腱	2本	たまねぎ	1個
薄力粉	適量	にんにく	2片
塩・こしょう	適量	にんじん	1本
サラダ油	大さじ2	トマトペースト	大さじ2
バター	30g	クミン	少量
		アリッサ（トウガラシペースト）	適量

①たまねぎ、にんにくをみじん切りにする。にんじんの皮をむいて縦半分に切っておく。
②アキレス腱に塩・こしょうする。
③②に薄力粉を付け、サラダ油で表面に焼き色をつけておく。
④鍋を熱してバターを入れ、にんにく、たまねぎを弱火で炒める。
⑤④にトマトペーストを加える。
⑥⑤にクミンと①のにんじんを加え、水をひたひたになるまで加える。
⑦沸騰したら③を加える。
⑧蓋をし、180～200℃のオーブンに入れて2時間煮込む。アリッサを添えて供する。

※ポイント

●アキレス腱の質によって煮込み時間は異なる。
●別皿に入れたクスクスを添えても、クスクスのソースとしてひと皿に盛りつけて提供してもよい

心臓のロースト

材料（1～2人分）

心臓	1頭分	岩塩	適量
サラダ油	適量	マニゲット	適量
塩・こしょう	適量		

①心臓は、切り開き内側の白いスジを取り、塩、こしょうする。
②フライパンを熱してサラダ油をひき、心臓の表面をさっと焼く。
③200℃のオーブンに入れ、4～5分間ローストする。
④温かい場所に置き、休ませる。1．5センチ厚くらいに切る。
⑤皿にソースを敷き、じゃがいものピュレをのせる。
⑥心臓のローストを並べる。岩塩、マニゲットをふる。

※ポイント

●加熱し過ぎないようにオーブンから早めに取り出し、ローストの時間と同じくらい温かい場所で休ませる。
●ブルーチーズに塩分があるので、じゃがいものピュレの塩分量には気をつける。

☆★ソース★☆

エシャロット（みじん切り）…1個／バター…適量／赤ワイン…100cc
グラス・ド・ヴィアンド…200cc／グリーンペッパー（水煮）／トマトのレデュクション…大さじ2
生クリーム…少量／塩・こしょう…適量

1）フライパンを熱してバターをひき、エシャロットを炒める。
2）赤ワインを加えて煮詰める。
3）グラス・ド・ヴィアンドを加えてさらに煮詰める。
4）グリーンペッパーとトマトのレデュクションを加える。
5）少し煮て、生クリームを加える。
6）塩、こしょうで味をととのえる。

☆★トマトのレデュクション★☆　　レデュクション……ソースなどを煮詰めたもの

トマト（粗切り）…8～10個／にんにく（みじん切り）…3片／たまねぎ（みじん切り）…1個
オリーブ油…適量／塩…適量

1）鍋にオリーブ油を引いてにんにくを炒め、たまねぎを加えてさらに炒める。
2）トマトを加えてさらに炒め、蓋をする。
3）弱火で煮詰め、塩で味をととのえる。

☆★じゃがいものピュレ★☆

じゃがいも（メークイン）…10～15個／バター…100g／牛乳…適量／生クリーム…少量
ブルーチーズ（角切り）…適量／塩・こしょう…適量

1）じゃがいもの皮をむき、乱切りにする。水からゆでる。
2）柔らかくなったらつぶし、裏漉す。
3）鍋に移し、つぶしながら煎る。
4）バター、塩、牛乳、生クリーム、ブルーチーズを加えて混ぜ合わせる。
5）こしょうをふる。

セルヴェルのムニエル

ケイパーとブール･ノワゼットのソース

材料（1皿分）

セルヴェル（脳）	1．5頭分	パセリ（みじん切り）	少量
強力粉	少量	ケイパー（酢漬け）	10粒
バター	適量	バター	少量
オリーブ油	適量	フォン･ド･ヴォライユ	少量
にんにく（みじん切り）	小さじ1	塩･こしょう	適量
エシャロット（みじん切り）	大さじ1		
フォン･ド･ヴォーと シェリー･ヴィネガーを 煮詰めたもの	100cc		
ブール･ノワゼット	大さじ2		
トマト（角切り）	少量		

＊フォン･ド･ヴォー1リットルとシェリー･ヴィネガー50ccを鍋に入れて700ccまで煮詰める

①セルヴェルに塩･こしょうする。
②強力粉を表面に薄く付ける。
③フライパンを熱してオリーブ油を入れ、強火で②の両面にさっと焼き色をつける。
④バターを加えて弱火にし、アロゼしながら火を通していく。
⑤途中、クッキングペーパーで吸わせながら余分な脂を吸い取る。
⑥にんにくとエシャロットを加えて炒める。
⑦フォン･ド･ヴォーとシェリー･ヴィネガーを煮詰めたものを加える。
⑧ブール･ノワゼットを加える。
⑨トマト、パセリ、ケイパーとケイパーが漬かっていた酢も少量加える。
⑩皿にセルヴェルを盛る。グリーンアスパラガスのソテーとキャベツのブレゼをのせる。フライパンに残ったソースをかける。

※ポイント

●バターでムニエルするときに出てくる余分な脂はクッキングペーパーで吸わせる。
●セルヴェルは鮮度が重要。すぐにブランシール（ゆでて）しておけば3～4日間の保存が可能。
●ソテーするときに形が崩れないように、ブランシールの際には中まで火を通す。

☆★*グリーンアスパラガスのソテー*★☆

グリーンアスパラガス（5センチ長さに切る）…4本／たまねぎ（薄切り）…1／4個
オリーブ油…大さじ1／パセリ（みじん切り）…大さじ1／塩･こしょう…適量
1）フライパンを熱してオリーブ油を入れ、グリーンアスパラガスを加えて炒める。
2）たまねぎを加えてさらに炒め、パセリをふる。
3）塩･こしょうで味をととのえる。

☆★キャベツのブレゼ★☆

キャベツの葉…2枚／エシャロット（みじん切り）…大さじ1／バター…適量
フォン･ド･ヴォライユ…適量／塩･こしょう…適量
1）キャベツを塩湯でさっとゆで、ざるにあげておく。
2）鍋にバターを入れ、エシャロットを弱火でじっくり炒める。
3）①のキャベツを加えて炒め、フォン･ド･ヴォライユを注ぐ。
4）塩･こしょうで味をととのえ、バターでモンテする。

舌とホホ肉の蒸し焼き

材料（2人分）

舌	1／2本	スッポン（血抜きしたもの）	1／2杯
ホホ肉	1／2頭分	クリ（薄皮までむいたものを塩ゆで）	適量
水	1リットルくらい	セップ茸	適量
塩	水の重量の10％	マッシュルーム	適量
クルミ油	大さじ2	タイム	適量
マデラ酒	少量		

①舌とホホ肉を10％の塩水に浸けておく。冷蔵庫に入れてひと晩置く。
②スッポンをひとつまみの塩（分量外）を加えた水で水からゆでておく。
③①の舌とホホ肉をさっと洗う。
④鍋に①の漬け汁と③を入れ、柔らかくなるまで煮る。目安は1．5～2時間くらい。ただし、ホホ肉の方が早く火が通るので舌よりも30分前にあげる。
⑤水気をきる。④の煮汁はとっておく。
⑥鍋にクルミ油を入れて火にかけ、⑤の舌とホホ肉を加えて表面に焼き色がつくまで焼く。
⑦マデラ酒を加え、④の煮汁、クリ、セップ茸、マッシュルームを加える。
⑧②のスッポンを適宜に切り加える。スッポンの煮汁を加えて味を調節する。
⑨蓋をし200℃のオーブンで30分間くらい火を通す。
⑩出来上がる直前にタイムを加える。
⑪皿に盛りつける。

※ポイント
●スッポンの代わりに豚の皮でもよい。
●舌の表面の薄皮をはがさない。
●素材の持ち味を生かすため、タイムは出来上がりの直前に加える。

心臓のソーセージ仕立て

材料（1人分）

豚バラ肉	80g	ルーコラ	3～4枚
心臓（下処理済み）	35g	塩	適量
ハチノス（第2胃）	35g	こしょう	適量
網脂	適量		

①下処理したハチノスを細切りにする。心臓も同じくらいの大きさに切っておく。
②皿の上に心臓とトリップをまとめ、太いソーセージのように細長く形づくる。
③2枚のラップフィルムに豚バラ肉をはさみ、叩いて均一に伸ばす。
④ラップフィルムの1枚をはがし、豚バラ肉の表面に塩・こしょうする。
⑤②で形づくった心臓とトリップをバラ肉のスジに対して直角にのせる。
⑥心臓とトリップを芯にしてくるくるとラップフィルムで包むように巻き、両端をねじって留める。
⑦冷蔵庫に入れて締める。
⑧網脂を⑦が包み込める大きさに広げ、塩・こしょうする。
⑨⑦を置き、それを芯にして網脂の両端を内側にたたみながら巻き付ける。
⑩網脂が重なって厚くなっているところを切る。
⑪フライパンにオリーブ油をひき、温まったら⑩を入れ、全体に焼き色をつける。
⑫220℃のオーブンに入れ、1面ずつ1分半、合計6分間火を入れる。火を止め、1分半そのままオーブンに入れておく。
⑬皿に⑫キノコとサヤインゲンのソテーを盛りつけ、ルーコラを飾る。ソースをかける。別皿でドフィノワーズを添える。

※ポイント
●焼いている途中で形が崩れないようにぴっちりと巻く。
●全体に焼き色をむらなくつける。
●網脂包みを焼くとき、油がはじかないように油を熱くし過ぎない。

【ハチノスの下処理】

ハチノス（2回ゆでこぼしたもの）…500g

A	たまねぎ	1個
	にんじん	1本
	セロリ	1／2本
	にんにく	2片
	パセリの軸	適量
	ローリエ	1枚

1．鍋に水とハチノスを入れ、Aをそれぞれを適宜に切って加える。
2．そのまま1～2時間くらい煮る。

【網脂の下処理】

網脂を水に浸し、血や汚れなどを取り除いておく。

☆★ソース★☆

しょうが（2ミリ角に切る）…30g／オリーブ油…少量／フォン・ド・カナール…200cc
フォン・ド・ヴォー…50cc／シェリー・ヴィネガー…30cc／ハチミツ…大さじ2／塩・こしょう…適量

1）しょうがをオリーブ油でスェエする。
2）シェリー・ヴィネガーとハチミツを加え、フォン・ド・ヴォー、フォン・ド・カナールを加えて半量になるまで煮詰める。
3）塩・こしょうで味をととのえる。

☆★キノコとサヤインゲンのソテー★☆

ムースロン（ハラタケ）／ジロール／サヤインゲン／エシャロット（みじん切り）／パセリ（みじん切り）
オリーブ油／塩／こしょう

1）サヤインゲンのスジを手で取り、両端を切る。塩湯でゆでる。
2）フライパンを熱してオリーブ油を入れ、ムースロン、ジロール、①のサヤインゲンを炒める。
3）エシャロットを加えてさらに炒める。
4）塩・こしょうで味をととのえる。パセリをふって混ぜ合わせる。

☆★ドフィノワーズ★☆

じゃがいも…2個／牛乳…150cc／生クリーム…100cc／塩・こしょう…適量
グリュイエールチーズ…適量

1）じゃがいもを薄く輪切りにし、牛乳、生クリームで煮る。
2）柔らかくなったら塩・こしょうで味をととのえる。
3）パイ皿に並べ、グリュイエールチーズをかける。
4）サラマンドル（オーブン）で焼き色をつける。

鹿肉レシピ集No．54

鹿ロースのタリアータ

材料（1人分）

鹿肉（ロース）	250g	サラダ油	適量
赤ワインビネガー	大さじ1	好みのサラダ用野菜	適量
バルサミコ酢	大さじ2	塩・こしょう	各適量
EVオリーブ油（エクストラ・バージン・オリーブ油）	適量		

①鹿肉はかたまりのまま塩、こしょうをする。
②フライパンにサラダ油を熱し、①を入れる。片面にしっかり焼き色がついたらひっくり返す。肉の表面に赤い血がにじみ始めたら、フライパンの底にたまった余分な油を捨てる。
③②に赤ワインビネガーを加えて強火にし、肉を1～2回返して焼く。
④肉を取り出してバルサミコ酢を入れ、軽く煮詰める。塩・こしょうで味を調える。
⑤EVオリーブ油を加え、フライパンをゆすりながら、ごく弱火で乳化させる。
⑥器にサラダ用の野菜を盛り付け、肉を薄くスライスして乗せる。⑤のソースをかける。

鹿レバーのソテー

材料（1人分）

レバー	80g	オリーブ油	適量
ポルト酒	80cc	塩	適量
干しぶどう	10粒	こしょう	適量

①下処理したレバーを8ミリ厚くらいに切る。
②ポルト酒と干しぶどうでひと晩マリネする。
③②をオリーブ油でソテーする。塩･こしょうで味をととのえる。
④②のポルト酒と干しぶどうを少し煮詰める。
⑤皿にじゃがいものピュレを敷き、レバーをのせる。④をかけサヤインゲンのソテーをのせる。

※ポイント
●レバーの柔らかな食感を邪魔する太いスジなどはきれいにとっておく。

【レバーの下処理】
1．レバーの白い脂肪分を取る。
2．適宜に切り分け、表面を覆った白い膜をはぎ取る。
3．血管のスジが出てくるので取る。

☆★じゃがいものピュレ★☆
じゃがいも（皮をむいてざく切り）…1個／生クリーム…20cc／バター…10g／塩…適量
1）鍋に水と塩を入れ、じゃがいもを加えてゆでる。
2）柔らかくなったら水気をよくきる。
3）ボウルに入れ、マッシュする。
4）濃度を確かめながら少しずつ生クリームを加える。
5）仕上げにバターを加えて混ぜ合わせる。塩･こしょうで味をととのえる。

☆★サヤインゲンのソテー★☆
サヤインゲン…10本／エシャロット（みじん切り）…小さじ1／塩…適量／オリーブ油…適量
1）サヤインゲンの両端を切り、塩湯でゆでる。
2）フライパンにオリーブ油をひき、エシャロットを炒め、1）を入れる。塩で味をととのえる。

心臓のソテー

材料（4人分）

	鹿の心臓	1個	オリーブ油	適量
A	にんにく（すりおろし）	1片	岩塩	適量
A	タイム	2g	こしょう	適量
A	ローズマリー	2g	搾りたてのエクストラ・	適量
A	セージ	2g	ヴァージン・オリーブ油	適量
A	オレガノ	2g		
A	マジョラム	2g		

①ビニール袋にAと心臓をを入れて空気を抜く。
②冷蔵庫に入れて6時間マリネする。
③ビニール袋から出す。
④心臓は、白くビロビロしている部分を切り取る。
⑤猟師が血を抜いた痕があるので、そこからナイフを入れる。
⑥裂くように丁寧に切り開いていく。
⑦血管などのスジが出てくるのでそれを取りはずす。
⑧1センチ厚くらいに切る。
⑨オリーブ油でソテーする。岩塩をかける。
⑩皿に盛りつけ、こしょうをふる。生クリームと合わせたモッツァレラを添え、その上にもこしょうをふる。
⑪全体にエクストラ・ヴァージン・オリーブ油をかける。

※ポイント

●血が古くなると嫌な臭みが出るので、新鮮なものを利用する。
●ハーブはすべてフレッシュを使用する。
●こしょうはソテーによって焦げるので、最後にふる。
●マリネは真空にしない。真空にしないでマリネすることで野生の荒々しさが保てる。

☆★*ガルニチュール*★☆

モッツァレラを同量の生クリームと合わせる。

鹿肉レシピ集No．57

鹿ベーコン

材料（1本分）		食塩、砂糖、硝石	各適宜
鹿ロースかたまり	適宜	桜のスモークウッド	適量

①鹿肉1kgに対して30gの塩、砂糖少々をすり込み、1日から3日かけてしみ込ませる。短時間で塩蔵したい場合は塩の量を増やしたり、肉に針で細かい穴をたくさん開けて塩の吸い込みをよくすると良い。赤色の鮮やかなベーコンに仕上げたい場合は、塩に肉の重量の2～3％の硝石を加える。スパイスやハーブを混ぜても良い。
②流水にさらして塩抜きをする。
③風通しのいいところに半日から1日吊し乾燥させる。
④燻製にかける。燻製温度と時間はスモーカーによっても変わるが、ここでは市販の家庭用スモーカーと桜のスモークウッドを用い、30℃で2時間かけ柔らかい生ハムのような食感に仕上げる。保存したいときは5～6時間かけ、身がしまったベーコンにする。

※塩、こしょうについて・・・・・にがりが多過ぎず、少な過ぎない海塩がベスト。にがりを含まない岩塩・精製塩は不適。海塩の中でもにがりを多く含むものは、肉を固くする逆効果があるので注意すること。こしょうは必ず挽きたてを使うこと。

鹿肉レシピ集No．58

鹿肉のテリーヌ（パテ）

材料（4人分）			トリフ	1個
鹿肉（くず肉）	400g	A	塩・こしょう	適量
鹿のレバー（肝臓）	100g		赤ワイン	大さじ1
豚の背脂	70g		マディラ酒	大さじ1

①鹿肉・鹿レバー・豚の背脂は、フードプロセッサでミンチにする。気になる筋は取り除く。
（ミンチして時間をおくと臭いが悪くなるのですぐに調理する。）
②トリフは薄くスライスする。
③①に調味料Aを、入れてさらに混ぜ合わせる。
④テリーヌ型（なければ、深い鉢等）で②のトリフを敷き詰め①のミンチを入れ、しっかり詰めて空気を抜く。
⑤110℃のオーブンに、バットに水を張りその中に④を入れて湯煎で1時間30分加熱する。
⑥オーブンから出したら、粗熱をとってから冷蔵庫で1晩落ち着かせる。
⑦固まったら、1センチ厚に切り、皿に盛り付けて完成。
⑧フランスパンや食パンに乗せてもおいしく食べられる。

鹿肉レシピ集No．59

鹿のスペアリブのオーブン焼き

材料（4人分）

スペアリブ（ばら骨付き肉）	1kg	こしょう	少量
しょうが	1かけ	タラゴン（またはタイムなど好みのスパイス）	小さじ1
しょうゆ	120cc		
みりん	大さじ2	サラダ油	少量
砂糖	小さじ2	クレソン	適量

①しょうがはみじん切りにしてバットに入れ、しょうゆ、みりん、砂糖、タラゴン、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
②スペアリブを①の漬け汁に入れ、ときどき上下を返しながら一晩漬け込む。
③天板にアルミ箔を敷いて油を薄く塗る。肉を乗せ、190℃のオーブンに入れて20分焼く。
途中で2～3回漬け汁をハケで肉の表面に塗りながら焼き上げる。
④焼き上がったら皿に移し、クレソンを添える。

※ハケがなければスプーンで漬け汁をかけてもよい。

鹿肉レシピ集No．60

鹿肉薄切りフィレンツェ風

材料（1人分）

鹿肉（ロース）	120g	卵黄	1個分
ほうれんそう	5～6本	白ワイン	大さじ1
にんにくのみじん切り	1つまみ	小麦粉（あれば強力粉）	適量
生クリーム	150cc	無塩バター	適量
パルメザンチーズ（すりおろす）	30g	サラダ油	適量
		塩・こしょう	適量

①鹿肉は、繊維に直角に2センチ厚に切り瓶の底で軽くたたいて6～7ミリの厚さにのばす。片面に塩、こしょうをふる。
②小麦粉を全体にまぶしつけ、余分な粉をはたいて落とす。
③ソースを作る。ほうれんそうをゆでて3センチ長さに切る。
④フライパンに無塩バターを溶かし、にんにくを軽く炒め、③のほうれんそうを加え、塩こしょうをする。
⑤生クリームを加え、中火弱で煮詰め、塩、こしょうで味を調える。塩味はやや控えめに。
⑥パルメザンチーズ20g、無塩バター10gを加える。
⑦バターが溶けたら卵黄を加え、そっと混ぜ合わせる。
⑧肉を焼く。別のフライパンにサラダ油と無塩バターを入れて熱し、②の肉を中火で焼く。きれいな焼き色がついたらひっくり返して白ワインを加え、強火でアルコール分を飛ばす。
⑨⑧を耐熱皿に移し、⑦のソースをかける。残りのパルメザンチーズを上から散らし、200℃のオーブンで表面にこんがり焼き色をつける。

鹿肉マドレーヌ

材料（8センチのマドレーヌ9個分）

鹿肉（どこでも良い）	40g	無塩バター	120g
薄力粉	120g	砂糖	100g
ベーキングパウダー	小さじ1	鶏卵	2個
サラダ油	適量	レモンの皮	1／2個

①鹿肉は、フードプロセッサにかけ、ひき肉にし、気になる筋は取る。
②サラダ油を引いたフライパンで①のひき肉としょうが汁を強火で充分に炒める。
③②のコロコロになったミンチ肉をさらにフードプロセッサにかけ粉状にする。
④薄力粉とベーキングパウダーはあわせてふるう。レモンは塩を適量こすりつけて、ぬるま湯で洗ってから黄色い部分のみをすりおろす。バターは電子レンジもしくは湯煎にかけて溶かしておく。
⑤卵をボウルに入れて泡立て器で溶きほぐし、グラニュー糖を加えて、湯煎にかけて泡立てないように注意しながらグラニュー糖を混ぜ溶かす。
⑥⑤が人肌程（指を入れるとちょっとぬるいかな、というぐらい）になったら湯煎から下ろし、かわりに溶かしバターのボウルを入れて保温しておく。
⑦ふるっておいた粉類を加え、泡立て器で粉気が無くなるまでゆっくりと混ぜる。
⑧⑦に溶かしバターを3回に分けて加え、その都度泡立て器でゆっくりと混ぜる。全部入れて混ぜ終わったらレモンの皮のすりおろしも加えて混ぜ、ゴムベラに持ち替えて、ボウルの底から生地を返すようにして数回混ぜて、ラップをして冷蔵庫で1時間30分～2時間休ませる。
⑨時間になったら生地を冷蔵庫から取り出し、ゆっくりと常温に戻す（休ませておいた生地を、冷蔵庫に入れる前の状態まで戻す。50分～1時間）。
⑩生地が常温に戻ったらゴムベラで数回混ぜてなめらかにしてから、スプーンでマドレーヌカップの7分目ぐらいまで入れ、180℃のオーブンで15分程焼く。

★このメニュー集に関する問い合わせは
滋賀県東近江振興局農産普及課まで
〒527－8511　滋賀県東近江市八日市緑町7－23
電話：0748－22－7728
FAX：0748－22－1234
担当：松井（フードコーディネーター）
Email：matsui－kenichi@pref. shiga. lg. jp

★その他、「鹿肉レシピ集189品目」　「猪レシピ集163品目」　（一太郎2006データ）もあります。
Email：matsui－kenichi@pref. shiga. lg. jpまで「レシピ希望」とメールくださればデータを送信します。　（レシピには著作権が発生しません。このレシピは自由ご活用ください。）

「ニホンジカ」洋食レシピ集 目次

番号	項　目　名	ページ	番号	項　目　名	ページ
	ニホンジカとは	2	28	鹿肉ローストのカルパッチョ	22
	鹿肉の栄養と特徴	2	29	鹿ロース肉ブルーベリーソース	23
	鹿肉の加工について	3	30	鹿肉ミートローフ	24
	鹿肉の部位及び調理法	3	31	鹿肉のシチュー	24
	鹿肉調理の注意点(E型肝炎)	4	32	鹿肉のアイリッシュシチュー	25
	鹿フォンの作り方	5	33	鹿もも肉の赤ワインシチュー	25
	トレハロースによる鹿肉の調理方法	6	34	鹿肉シュバイネシュニッシェル	26
	鹿肉の保存方法と熟成	7	35	鹿ロースのたたき	26
1	朝摘みハーブの鹿肉スープ	8	36	鹿肉の生ハム	27
2	鹿肉のパエリア	8	37	鹿肉のロースハム	28
3	鹿肉のマーマレード煮	9	38	鹿肉ソーセージ	29
4	鹿肉のオレンジジュース煮	9	39	鹿肉のくん製	29
5	鹿チーズピカタ	10	40	鹿レバー（マメ腎臓）のくん製	30
6	鹿肉のレモンクリーム煮	10	41	鹿ハツ（心臓）のくん製	31
7	鹿肉タンドリーチキン風	11	42	鹿肉ジャーキー	31
8	鹿肉のハッシュドビーフ風	11	43	グラ＝ドゥーブル	32
9	鹿肉ミンチカツ	12	44	ファジョイアーダ	33
10	鹿肉のトマトスープ	12	45	第2胃のミネストローネ	34
11	鹿肉トマト煮込みハンバーグ	13	46	鹿レバーのムニエル	35
12	鹿肉の照り焼きサンド	13	47	アッシ・パルマンティエ	36
13	鹿肉バーガー	14	48	腎臓のグリエ・サラダ添え	37
14	鹿肉とアボガドのマフィンサンド	14	49	アキレス腱の煮込み	38
15	鹿肉のサラダ	15	50	心臓のロースト	39
16	ゆでレバーの香味サラダ	15	51	セルヴェルのムニエル	40
17	鹿肉と水菜のバンバンジーソース	16	52	舌とホホ肉の蒸し焼き	41
18	鹿肉コールスロー	16	53	心臓のソーセージ仕立て	42
19	鹿肉クランベリー風味煮	17	54	鹿ロースのタリアータ	43
20	鹿肉としめじのオイスター煮	17	55	鹿レバーのソテー	44
21	鹿ヒレ肉と生ハムのプラムロール	18	56	心臓のソテー	45
22	鹿肉ビーンズ	18	57	鹿ベーコン	46
23	鹿ロース肉のロースト	19	58	鹿肉のテリーヌ（パテ）	46
24	鹿肉のポトフ	20	59	鹿のスペアリブのオーブン焼き	47
25	鹿肉シェードパイ	20	60	鹿肉薄切りフィレンツェ	47
26	鹿肉のカッチャトーラ風	21	61	鹿肉マドレーヌ	48
27	鹿肉のステーキ・ローズマリー添え	22			