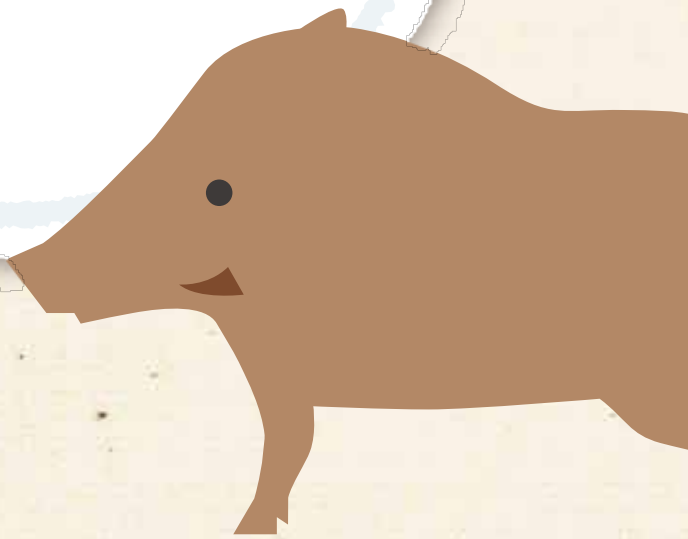


いしかわ

ジビエ料理 レシピ集2

いしかわジビエ利用促進研究会



いしかわ

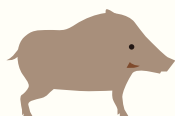
ジビエ料理レシピ集2 目次



イノシシ肉

森の恵みのカチャトーラ	1
五郎島金時のニョッキとイノシシ肉の豆乳グラタン	2
肉巻きライスコロッケ	3
里山・里海の恵み	5
蓮あんミンチロール	7
柳田ブルーベリージャムを <small>まと</small> 纏った山椒風味のイノシシ肉のロースト	8
イノシシ肉と酒粕のグラタン	9
イノシシ肉三色肉巻き 二種類の味噌で	10
炒り玄米まぶし シシ肉蓮饅頭	11
竹炭を混ぜ、パン粉を使ったウリボーのコロッケ	13
治部ジビエカレー	15
イノシシ肉と里山のピリッと温野菜サラダ	16
イノシシ肉と干し柿の生春巻き バルサミソース	17
里山の恵みバニラアイスチーズグラタン	18

森のパテ	19
イノシシのスコッチエッグキャベツ巻きチーズ焼き	20
いのししサンド	21
イノシシ肉のミルフィーユカツ	22
れんこんとさつまいもの加賀野菜料理	23
シシ肉の三種盛り（シャキねばつくね、うどんソーセージ、カツの恵方巻き）	25
カレー風味ポアボール	27
サングリエのロースト 源助大根	28
昆布締め牡丹肉の押しずし	29
しし肉のミルフィーユ揚げパスタ	30
コロ柿ソースのイノシシソテー	31
加賀野菜の和風酢豚	32
イノシシの煮こごり茶漬け	33
ちよ 猪こっと彩りカップ寿司	34
のとしし季節の三種春巻	35
イノシシ肉と根菜のポテトパイ	36



森の恵みのカチャトーラ



いしかわジビエコンセプト

「カチャトーラ」とはイタリア語で「狩人・猟師」のこと。狩りを終えた猟師が獲物と森で採れるものをさっと集めた料理。まさにジビエ!!

さっと仕込んで煮込むだけ。ご飯やパン・マッシュポテトに合います♪

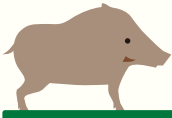
材料(1人前)

イノシシ肉	60g
玉ネギ	13g
人参	〃
にんにく	〃
セロリ	〃
しめじ	15g
まいたけ	20g
ローリエ	1/4枚
タイム	適量
オリーブ油	小さじ1/2
赤ワイン	50cc

カットトマト	95g
ケチャップ	2.5g
はちみつ	大さじ1/4
さとう	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ1/4
コンソメ	小さじ1/4
パセリ・生クリーム	適量
水	50cc

手順

- ① 肉に塩こしょうをする。セロリはスライスする。玉ネギはくし切り、人参は乱切り、にんにくはみじん切り。しめじとまいたけは石づきを取って小房に分ける。
- ② ①をすべてビニール袋に入れ、ローリエとタイムを入れて1晩置く。
- ③ ②を肉と野菜に分け、熱した鍋にオリーブ油をひき、肉を加えて色が変わったら、赤ワインを加え、少し煮詰める。
- ④ 野菜を加えて少し炒め、水・コンソメを加えて煮る。アクが出たらとる。
- ⑤ ④の調味料を加え、30～40分ほど煮る。
- ⑥ 器に盛りつけ、パセリを散らし、生クリームを垂らして出来上がり。



五郎島金時のニヨツキとイノシシ肉の豆乳グラタン



いしかわジビエコンセプト

女性に人気のニヨツキをイノシシ肉と合わせてみました。

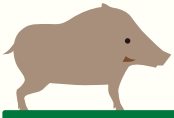
牛乳を使わず豆乳を使うことで、あっさりとしたグラタンになりました。

材料(1人前)

サツマイモ	45g	みりん	1.5g
強力粉	25g	すりおろしにんにく	少々
卵(全卵)	中1/4個	玉ネギ	60g
塩、コショウ	少々	菜種油	小さじ1
中島菜かホウレン草	25g	小麦粉	4.5g
小松トマトか県内トマト	30g	豆乳	150cc
イノシシ肉	40g	塩、コショウ、昆布茶	少々
みそ	1.75g	とろけるチーズ	適量

手順

- ① 芋は茹でてつぶす。
- ② ①の芋に強力粉、卵、塩、コショウを入れ混ぜて、少し置いておく。
- ③ ②をのばし、小さめに切り、フォークで押ししてニヨツキの形を作り茹でる。
- ④ 中島菜は茹でて、2~3cmに切る。
- ⑤ トマトは一口大に切る。
- ⑥ イノシシ肉は食べやすい大きさに切って、みそ、みりん、すりおろしにんにくで下味をつける。
- ⑦ しばらく置いてから炒める。
- ⑧ 玉ネギは薄いスライスに切る。
- ⑨ フライパンに油を入れ、玉ネギスライスを入れ炒める。
- ⑩ 小麦粉を入れ少し炒め、豆乳を入れとろみがついたら、塩、コショウ、昆布茶を少々加える。
- ⑪ ニヨツキ、イノシシ肉、トマト、中島菜を盛り付け、上からグラタンソースをかける。
- ⑫ チーズをのせて、250℃のオーブンで7~8分焼く。



肉巻きライスコロッケ



いしかわジビエコンセプト

炊き込みご飯のままでも具材に肉の味がよく浸みこんで美味しくいただけます。

肉巻きにして揚げると外側の肉がカリカリになり、チーズはトロリとご飯に絡んで、和風の炊き込みご飯と意外にも相性が良かったです。

材料(1人前)

〈炊き込みご飯用〉

米	1/3合
イノシシネ肉、ごぼう	各17g
人参、しめじ	各8g
里芋	1/4個
醤油、酒	3.5g
みりん	2.5g
砂糖	0.7g
出汁	適量
ネギ、シヨウガ	適量

〈ソース〉

ケチャップ	適量
マヨネーズ	適量

〈肉巻き用〉

ヨーグルト(下処理)	小さじ1/2
イノシシバラ肉(スライス)	25g
スライスチーズ	1/2枚
うずら卵	2個
小麦粉、卵、酒、パン粉	適量

手順

- ① バラ肉(スライス)は筋切りし、麺棒で叩いて繊維を壊したら、ヨーグルトと共にナイロン袋に入れてしっかり揉みこみ、ご飯が炊きあがるまで冷蔵庫で寝かす。

- ② スネ肉を細かく刻んでネギ、ショウガと下茹でする。

- ③ ごぼう、人参はささがき、里芋は小さめの一口大、しめじは石づきをとってほぐす。

- ④ 炊飯器に米、だし汁、調味料を入れて上から具材を全て入れる。

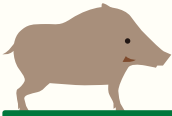
- ⑤ 炊き上がったら中央にウズラの卵を入れて丸める。

- ⑥ 丸めたご飯に、スライスチーズ、ヨーグルトがついているバラ肉を巻き付ける。

- ⑦ 小麦粉、卵、酒を混ぜ合わせた衣を⑥にしっかり付けたらパン粉をまぶし、形が崩れないようにしっかり握る。

- ⑧ 180度の油で揚げる。

- ⑨ 揚げあがったらお皿に盛り付け、ソースをかける。



里山・里海の恵み



いしかわジビエコンセプト

お皿の中で里山を焼リゾットとイノシシ、里海をクリアなスープで石川県の里山、里海の実しさを表現しました。

材料(1人前)

〈焼リゾット〉

リゾット 仕上がり量 80g使用	古代米(緑)	90g
	コシヒカリ	90g
	玉葱	50g
	粉末コンソメ	10g
	水	180cc
	バター	15g
	オリーブ油	15g

〈春菊のペースト〉

大きさ2	金沢春菊	30g
	小松菜	30g

金沢せり	5g
パルメザンチーズ	適量
イノシシばら肉	70g
青唐みそ	10g
クルミみそ	10g
粉山椒	少々
ブラックペッパー	少々
クルミオイル	20cc
中島菜	10g
能登シタケ	5g
万能ねぎ	5g

にんにく	1/2片
バター	5g
ホウ葉	1枚

〈クリアスープ〉

水	600cc
昆布	5g
塩	3g
生姜	5g
ローリエ	1枚
白ネギ	15g

〈彩り〉

わさび葉	少々
花穂	1本
しば漬け(刻み)	適量
青しそ実	適量

スライス 1枚	紅心大根
	黒大根
	能登娘
	青大根

スライス スティック1枚	{ 五郎島金時
-----------------	---------

手順

〈焼リゾット〉

- ① 古代米から調味料までの材料を炊飯器に入れ、バターライスを作る。
- ② 春菊、小松菜をポイルする→ゆで汁と共にミキサーにかける。
- ③ バターライス、春菊ペースト、水(適量)、金沢せり、パルメザンチーズでリゾットを作る。
- ④ 型に入れ、パルメザンチーズを表面にふって焼く。

〈イノシシ肉、ほう葉〉

- ① イノシシ肉、ブラックペッパー、粉山椒、クルミオイルを真空にかける→真空にかけたイノシシ肉をグリルパンで焼く。
- ② 中島菜、能登しいたけ、万能ねぎをにんにく、バターでソテーする。
- ③ イノシシ肉、ソテーした野菜、みそ(青唐みそ・クルミみそ)をほう葉で包んでオーブン(175℃)で約15分加熱する。

〈クリアスープ〉

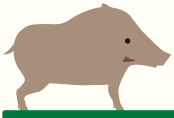
- ① 鍋にすべての材料を入れ、沸かす→ゆつくりと常温で落ち着かせる。

〈彩りの下準備〉

- ① スライスした彩り大根をかるくポイルする。
- ② 五郎島金時をスライスして、油で素揚げしてかるく塩をふる。

〈組み立て、仕上げ〉

- ① お皿に焼リゾット、彩り大根をのせる。
- ② ほう葉焼したイノシシ肉をのせる。
- ③ わさび葉、しば漬け、青しその実、花穂を飾る。
- ④ クリアスープを注ぐ。



蓮あんミンチロール



いしかわジビエコンセプト

幼児から高齢者まで幅広い年齢層で食べられ、じわもん野菜を取り入れることを目指した。

材料(1人前)

〈ミンチロール〉

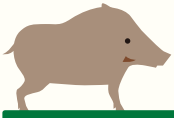
イノシシひき肉 80g
 にんにく 1/4片
 れんこんすりおろし 30g
 〃 みじん切り 15g
 トマト塩糍 大さじ1/2
 こしょう 少々
 卵 1個

〈あん〉

れんこんすりおろし 20g
 塩糍 小さじ1/2

手順

- ① 薄焼き卵を作る。
- ② ひき肉ににんにくのみじん切り、れんこん(すりおろし、みじん切り)、トマト塩糍、こしょうを加え混ぜ合わせる。
- ③ ①の薄焼き卵を広げ、②を一面に伸ばしてくるくると巻き、蒸気の上った蒸し器に入れ15分くらい蒸す。
- ④ すりおろしたれんこんに塩糍を加え、とろみが出るまで加熱し、あんを作る。
(収穫時期、部位により粘りが強い場合は牛乳を加えて緩める)



柳田ブルーベリージャムを^{まと}纏った 山椒風味のイノシシ肉のロースト



いしかわジビエコンセプト

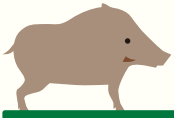
山椒の辛味とブルーベリーの甘酸っぱさがイノシシ肉の旨味を引き立てます。

材料(1人前)

イノシシ肉ロース	60g	香草	1/20p
山椒パウダー	5g	香味野菜	50g
ブルーベリージャム	10g	塩	少々
バルサミコ酢	10cc	コショウ	〃
シャンピニオン	2個	バター	〃
エシャロット	5g	ニンニク	〃
マコモダケ	1/8本		

手順

- ① イノシシ肉を塩水と香味野菜に一晩漬けて水を切る。
- ② フライパンで肉の表面に焼き色を付ける。
- ③ ②に山椒パウダーを振り、少量の油と共に真空包装する。
- ④ ③をスチームコンベクションオーブンで十分に加熱する。
- ⑤ 表面にもう1度焼き色を付け、ジャムを塗る。
- ⑥ シャンピニオンとエシャロットを刻み、炒める。
- ⑦ マコモダケをバターで炒める。
- ⑧ バルサミコ酢を煮詰めてジャムと合わせる。
- ⑨ ⑤の肉をカットし、シャンピニオンと一緒に盛り付け⑧のソースをかけ、マコモダケと香草を飾る。



イノシシ肉と酒粕のグラタン



いしかわジビエコンセプト

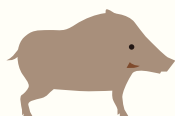
寒い冬にぴったりのグラタン。酒粕も入っているので、ポカポカ体があつたまります。イノシシ肉のうまみで、ホワイトソースにコクがあり、酒粕と味噌で和風グラタンに仕上げました。

材料(1人前)

イノシシ肉(バラ肉)	75g	米粉	10g
玉ねぎ	75g	酒粕	36g
人参	25g	味噌	9g
ブロッコリー	75g	牛乳	150cc
マカロニ	25g	生クリーム	50cc
バター	10g	とろけるチーズ	25g

手順

- ① 酒粕は牛乳でのばす。
- ② イノシシ肉は、3cmに切る。
- ③ 玉ねぎは薄切り、人参は半月に切る。
- ④ ブロッコリーは子房に分け(芯は薄切り)、ゆでる。
- ⑤ マカロニはゆでる。
- ⑥ フライパンにバターをとかし、玉ねぎ、にんじんを炒め、しんなりしたら、イノシシ肉を加え炒める。
- ⑦ 米粉を加え、よく混ぜる。
- ⑧ ①を少しずつ加え、混ぜ、味噌を加えて、とろみがつくまで火にかける。
- ⑨ マカロニとブロッコリーの芯を加え、ひと混ぜしてから、生クリームを加える。
- ⑩ 皿にバターを薄く塗り(分量外)、⑨を盛り、チーズとブロッコリーを乗せ、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。



イノシシ肉三色肉巻き 二種類の味噌で



いしかわジビエコンセプト

一口サイズで食べやすく、二種類の味噌で楽しみながら食べていただけます。

材料(1人前)

イノシシ肉(バラ肉スライス)	50g
春菊	10g
しめじ	10g
パプリカ(赤、黄、オレンジ)	各2g
茄子	5g
大根	40g
小ネギ	1g

〈柚子味噌〉	
白味噌	5g
柚子	2g

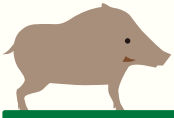
※その他調味料等
小麦粉、塩コショウ
昆布だし
砂糖、酒、みりん

〈肉味噌〉

田楽味噌	5g
イノシシ肉(切れ端)	5g

手順

- ① イノシシ肉に小麦粉を打ち、ゆでた春菊、しめじ、パプリカを巻き、フライパンで軽く塩コショウをして焼く。(パプリカは焼いて薄皮をむいておく)
- ② 大根は輪切りとして、昆布だしで柔らかくなるまで煮る。(表面に十字の隠し包丁を入れる)
- ③ イノシシ肉の切れ端、田楽味噌に火を入れる。
- ④ ③の切れ端をみじん切りにし、田楽味噌と和える。
- ⑤ 砂糖、酒、みりんで味を整えた白味噌に、みじん切りにした柚子を入れ、柚子味噌を作る。
- ⑥ 茄子は素揚げして添える。小ネギは彩りで添える。



炒り玄米まぶし シシ肉蓮饅頭



いしかわジビエコンセプト

甘辛くそぼろにしたイノシシ肉のレンコン饅頭。銀餡をとろりとかけて、炒り玄米をトッピング。もちり、香ばしい、優しい椀物。

材料(1人前)

イノシシ肉 50g
 砂糖 小さじ1
 タケノコ 50g
 シイタケ 1枚
 田楽味噌 小さじ1
 レンコン 50g
 白玉粉 20g

〈銀餡〉

塩 少々
 生姜 ひとかけ
 出汁 150cc
 醤油 小さじ1
 みりん 小さじ1
 片栗粉 小さじ1

〈トッピング〉

炒り玄米 小さじ1
 ゆず
 三つ葉

手順

- ① イノシシ肉はひき肉にする。

- ② タケノコ、シイタケはみじん切りにしておく。

- ③ よく熱した無水鍋に①の肉を入れ、砂糖を振りかけて蓋をし、イノシシの肉の油でイノシシの肉を炒め、砂糖をからめる。

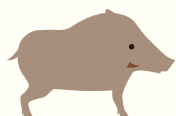
- ④ 砂糖が肉に十分絡まったら、タケノコ、シイタケを加え、田楽味噌で味をととのえておく。

- ⑤ レンコンをすりおろし、白玉粉を加えてレンコン団子の生地を作る。

- ⑥ ⑤を平らに伸ばし、④の肉団子の中身を包む。

- ⑦ よく湯気のたった蒸し器で15分ほど蒸す。

- ⑧ 蒸しあがったレンコン団子に銀箔をかけ、ゆずと三つ葉をあしらいに添え、炒り玄米のトッピングをしていただく。



竹炭を混ぜ、パン粉を使った ウリボーのコロッケ



いしかわジビエコンセプト

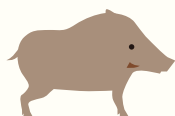
コロッケをイノシシに見立て、イノシシが食べるサトイモを中に入れた。

材料(1人前)

ウリボーすね肉	50g	セルフィーユ	少々
豚脂身	15g	とんかつソース	少々
じゃがいも	80g	ミニトマト	1/2
さといも	20g	ブロッコリー	少々
玉葱	10g	セロリ	少々
マヨネーズ	少々	竹炭パウダー	少々
塩	少々	人参	少々
トマトソース	50cc	白ネギ	少々
黒コショウ	少々	パプリカ	少々
オリーブオイル	少々	パン粉	少々
しょうゆ	少々	卵	1個
バジル	少々	薄力粉	少々

手順

- ① ジャがいもを水から、柔らかくなるまで茹でる。(塩茹で)
 - ② すね肉を柔らかくなるまで、しょう油で炊く。
 - ③ 玉ねぎをアツシュにしてソテーする。
 - ④ さといもを水から、柔らかくなるまで茹でる。
 - ⑤ 豚脂身を5mm角に切る。
 - ⑥ 白ネギ、人参、セロリをジュリエンヌに切り、水にさらす。
 - ⑦ パン粉と竹炭パウダーをプロセスサーにかける。
 - ⑧ ジャがいも、さといもの皮をむき、フォークでつぶす、そこにすね肉を細切り、玉葱のソテー、豚の脂身の火入れしたもの、マヨネーズ、塩、コショウを入れて混ぜ、形を作り、それにパネをする。
 - ⑨ ミニトマトをカルチェに切る。 ブロッコリーとパプリカをブランシールする。
 - ⑩ ⑧を油で揚げる。
- 〈盛り付け〉
- ⑪ トマトソース、とんかつソース、ジュリエンヌした野菜、トマト、ブロッコリー、パプリカ、コロツケ、セルフイーユ、オリーブオイル



治部ジビエカレー



いしかわジビエコンセプト

石川県産の食材をたくさん使って、子供からお年寄りまで美味しく食べられるイノシシ肉入り治部煮のカレーです。

材料(1人前)

イノシシ肉(バラまたはロース) …………… 70g
 加賀里芋…………… 2個
 加賀れんこん…………… 2cm
 にんじん…………… 1/6本
 ほうれん草…………… 1/4把
 しいたけ…………… 1枚

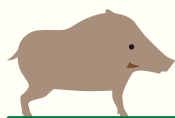
① { だし汁…………… 200cc
 しょうゆ…………… 大さじ1
 酒・みりん・砂糖…………… 各大さじ1

カレー粉…………… 大さじ1/4
 小麦粉…………… 適量
 わさび…………… 適量
 金粉…………… 適量

手順

- ① イノシシ肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 里芋の皮をむいて半分に切り、れんこんは皮をむいて厚さ1cm程度に切り、にんじんは1cm弱の輪切りにする。しいたけは飾り包丁を入れる。ほうれん草は茹でて4cm幅に切る。
- ③ 鍋に①と水溶きカレー粉を入れて、ほうれん草以外の野菜を煮る。
- ④ ③の汁を小鍋に入れて煮立たせ、小麦粉をまぶしたイノシシ肉を煮る。
- ⑤ ③に水溶き小麦粉でとろみをつける。
- ⑥ 器にイノシシ肉、野菜を盛り、汁をかけ、わさびをのせる。

※石川県産米で作った焼きおにぎりに、治部ジビエカレーをかけてカレーライスにします。そうすると、ご家庭で取り入れやすくなります。



イノシシ肉と里山のピリッと温野菜サラダ



いしかわジビエコンセプト

イノシシ肉は塩糶にもみこんでおくと柔らかくなり、そのまま調理して味付けができます。里山の冬野菜も塩糶だけのシンプルな味付けなので、野菜の旨味が増し、きれいな彩りに仕上がります。ゆず胡椒を加えることで、ピリッとさわやかな刺激を感じ、美味しくイノシシ肉と一緒に野菜がたっぷり摂れる一品です。また、一つの鍋で簡単にできるレシピです。

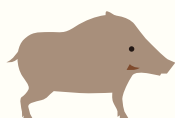
材料(1人前)

イノシシ肉	60g	水菜	5g
塩糶	大さじ1	酒	大さじ1/2
さつまいも	20g	水	100cc
かぶ	20g	ゆず胡椒	少々
にんじん	10g	ゆずの皮	1/8個分
ブロッコリー	20g	ゆず味噌	適宜

手順

- ① イノシシ肉は2cm角切りにし、塩糶をもみこんでおく。
- ② さつまいも、かぶ、にんじんは1cm角切りにし、ブロッコリーは小さめの小房に分ける。
- ③ 鍋に①とにんじん、酒、水を入れてしばらく煮て、さつまいも、かぶ、ブロッコリー、ゆず胡椒を加え、柔らかくなり水分が無くなるまで煮る。
- ④ 器にイノシシ肉と野菜を彩りよく盛り、2cmに切った水菜とゆずの皮の千切りを散らす。

※好みでゆず味噌を添える。



イノシシ肉と干し柿の生春巻き バルサミコソース



いしかわジビエコンセプト

食感の強いイノシシをニンジンやキュウリなど、食感の強い野菜と合わせました。干し柿の自然な甘みとの組み合わせも Good。

材料(1人前)

〈生春巻2本分〉

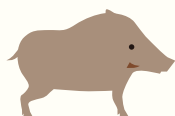
イノシシ肉(ウデ肉)	40g
ライスペーパー	2枚
キュウリ	1/4本
ニンジン	1/4本
干し柿	1/8個
水菜	1/10株

〈ソース〉

バルサミコ酢	大さじ2
赤ワイン	大さじ2
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1

手順

- ① イノシシ肉を春巻きに巻ける長さで5cm角に切り、塩コショウで炒める。
- ② 野菜をそれぞれ春巻きに巻ける長さにカットする。水菜は2~3cmで切ると食べやすい大きさに仕上がる。干し柿は1本に2~3切れ程度を目安にする。
- ③ ライスペーパーを1分水にさらし、皿などに広げておき、水分を含んだら、①②を巻く。
- ④ ソースの材料を合わせて、焦げないようにかき混ぜながら、とろみが出るまで煮詰める。
- ⑤ ③を1/2にカットして皿に盛り付け、ソースをかける。



里山の恵みバナラアイスチーズグラタン



いしかわジビエコンセプト

イノシシ肉をキウイ、麦味噌と焼き肉のタレに漬け置きしたものをスライスして、ジャガイモ、サツマイモ、長ネギにバナラアイス、チーズを乗せて電子レンジで焼く、漬けタレで肉が柔らかくなります。

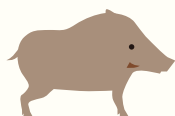
バナラアイスには、砂糖や色々な調味料が入っており、調味料を使わずに済みます。

材料(1人前)

イノシシ肉	150g	〈漬けタレ〉	
ジャガイモ	100g	麦味噌	40g
サツマイモ	100g	焼き肉のタレ	30g
長ネギ	80g	キウイ	50g
ピッツァチーズ	100g		
バナラアイス	100g		
青海苔	10g		

手順

- ① イノシシ肉を漬けタレに漬ける。
- ② ジャガイモの皮を厚めにむき、串切りにする。
- ③ サツマイモの皮を厚めにむき、串切りにする。
- ④ 長ネギを3cmの輪切りにする。
- ⑤ ①を3mmにスライスする。
- ⑥ 耐熱容器に②、③、④、⑤を入れて上にバナラアイスを乗せて青海苔を振りかけ、電子レンジで4分温める。
- ⑦ ⑥にピッツァチーズを乗せる。
- ⑧ 電子レンジで5分焼く。



森のパテ



いしかわジビエコンセプト

豚肉のパテを授業で作リ、イノシシ肉でも美味しく作れると思い作りました。内臓のkokはイノシシ肉のみで表現しました。

材料(1人前)

イノシシ肉(ロース)	50g
ピネガー(ワイン)	適量
マッシュルーム	8g
玉ねぎ	20g
にんにく、塩、こしょう、オールスパイス	各適量
ピスタチオ	5g
① ヘーゼルナッツ	5g
タイム、ローリエ	適量
コーンスターチ	適量
バター	適量

〈ソース〉

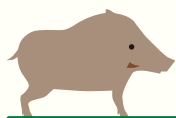
オレンジジュース	70cc
レモンジュース	10cc
しょうゆ	大さじ1
② はちみつ	大さじ1
白ワイン	大さじ1
粒マスタード	10g

〈ガルニ〉

オレンジ、レモン皮	適量
-----------	----

手順

- ① イノシシ肉を薄く切り、マリネにし、水分を取った後ミンチにする。(細ミンチと粗ミンチを半分ずつ作る)
- ② ①に①を混ぜ、よく練り、味付けをする。
- ③ ②を型に詰め、タイムとローリエを上部に乗せる。
- ④ オープンで湯せん焼きをする。(150℃で50分)
- ⑤ ②の材料を全て混ぜ、加熱した後に粒マスタードを入れて、混ぜてソースを作る。
- ⑥ ガルニ用のオレンジ、レモン皮をジュリエヌ(千切り)にする。



イノシシのスコッチエッグ キャベツ巻きチーズ焼き



いしかわジビエコンセプト

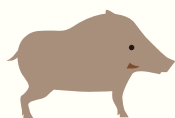
定番のメニューをイノシシを使って作り、イノシシ肉とチーズ、卵の味が家庭料理としてよく合います。

材料(1人前)

イノシシの肩ロース	160g	インゲン	15g
牛ミンチ	40g	マスカルポーネチーズ	30g
玉ねぎのみじん切り	40g	パルメザンチーズ	20g
卵	1個	ピーツピラフ	30g
トマトケチャップ、塩コショウ、 ガーリックパウダー、牛乳、ナツメグ、	適量	彩りの季節野菜	適量
ジンジャーパウダー		トマトソース	適量
パン粉	30g	ゆで卵	1個
ニンジン	15g	キャベツの葉(大きめ)	1.5枚

手順

- ① イノシシをミンチにする。
- ② 玉ねぎのみじん切りをバターで少し色が付くまで炒める。
- ③ ニンジンとインゲンは同じ大きさにカットして、軽く塩ゆでする。
- ④ イノシシと牛のミンチ、卵、あら熱を取った玉ねぎ、パン粉、牛乳、ケチャップ、ガーリックパウダー、ジンジャーパウダー、ナツメグをボウルに入れてこねる。
- ⑤ 材料が混ざったら、インゲンとニンジンを加え、つぶさないように混ぜる。
- ⑥ キャベツを軽くボイルし、ゆで卵をミンチで包み、ボイルしたキャベツで包み、更にアルミホイルで包む。
- ⑦ ⑥をオーブンに入れて火にかける。
- ⑧ 火が通ったらアルミホイルを取り、チーズを乗せて、チーズに色が付くまで上火で焼く。
- ⑨ ⑧を半分にカットして、季節の野菜と米と一緒に盛り付け、トマトソースをかける。



いのししサンド



いしかわジビエコンセプト

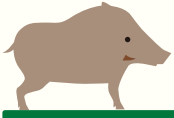
4歳の娘も6歳の息子も美味しいと言って食べました!手軽に食べられてお弁当にぴったりです。

材料(1人前)

イノシシ	50g	キャベツ	30g
醤油	60cc	マヨネーズ	小さじ1/2
酢	20cc	バター	小さじ1/2
紅茶ティーパック	1個	食パン	5枚切り半分

手順

- ① 鍋にイノシシ肉がひたひたになるくらいの水、紅茶ティーパックを入れて沸騰させる。
- ② ①にイノシシを入れて20分ほど煮る。
- ③ 醤油、酢を別の鍋に入れて沸騰させる。
- ④ ②のイノシシを、火を止めた③に入れ、一晩置く。
- ⑤ 食パンをトーストする。
- ⑥ 食パンの中を切り、袋状にした所へバターとマヨネーズを塗る。
- ⑦ キャベツを千切りにする。
- ⑧ ④を薄くスライスして、⑥の中にキャベツと一緒に入れる。



イノシシ肉のミルフィーユカツ



いしかわジビエコンセプト

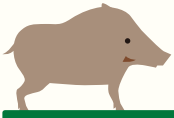
イノシシ肉は固いといわれますが、ミルフィーユカツにすることにより、柔らかくなり、多くの人に受け入れられると思い作りました。

材料(1人前)

イノシシ肉の薄切り	3枚	小麦粉	少々
スライスチーズ	1枚	パン粉	少々
ほうれん草	50g	卵	1個
ゆず胡椒	少々		

手順

- ① ほうれん草を茹でる。
- ② まな板にイノシシ肉を並べる。
- ③ イノシシ肉に塩を振り、ゆず胡椒を塗る。
- ④ スライスチーズを半分に切る。
- ⑤ イノシシ肉⇒スライスチーズ(1/2)⇒ほうれん草の順にもう一巡し、最後にイノシシ肉を乗せる。
- ⑥ 手で押さえ、空気を抜く。
- ⑦ まんべんなく小麦粉をまぶし、卵を付け、パン粉をまぶす。
- ⑧ 熱した油で約5分揚げる。



れんこんとさつまいもの加賀野菜料理



いしかわジビエコンセプト

加賀野菜(加賀蓮根・五郎島金時)を使っている。イノシシ肉の臭みを無くすために、しょうがやニンニクを入れたり味を少し濃くする工夫をしている。

材料(1人前)

〈加賀蓮根とイノシシ肉の丸ごとほさみ焼〉

①	{	イノシシ肉のひき肉	50g
		加賀蓮根	2cm
		ネギ	3cm
		卵	少々
		しょうが	少々
		砂糖	小さじ1/2

②	{	砂糖	大さじ1
		みりん	大さじ1
		醤油	大さじ2
		酒	大さじ3
		片栗粉	適量
		サラダ油	適量

手順

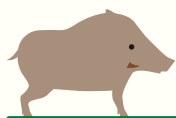
- ① 加賀蓮根を水でよく洗い汚れを取り、7mmくらいの厚さにスライスし、皮をむく。その後水にさらす。
- ② ①のネギとしょうがをみじん切りにし、ボウルに入れる。そこにひき肉と卵と砂糖を入れ、しっかり手で混ぜる。
- ③ 加賀蓮根をキッチンペーパーで拭いて水分をとる。
そこに②をはさむ。(加賀蓮根の穴から具が少し出るくらい、しっかりはさむ)
- ④ はけを使い、片栗粉をまんべんなく③に薄くつける。
- ⑤ フライパンに少し多めのサラダ油をひき、中火で揚げ焼きをする。両面にこんがり焼き色がついたら、皿に移し、電子レンジで少し温めて中まで火を入れる。
- ⑥ ②の調味料を全て合わせて混ぜる。
- ⑦ 中までしっかり火が通ったら、⑤をフライパンに移し、余分な油をサッと取り、⑥のタレを加え、火にかける。
タレが絡んだら完成。

材料(1人前)

〈五郎島金時とイノシシ肉のリゾット〉	さつまいもパウダー …………… 5g
イノシシ肉 …………… 50g	赤ワイン …………… 10g
五郎島金時(器にするためかなり大きめ) … 1/2本	ニンニク …………… 少々
ごはん …………… 100g	金箔 …………… 少々
コンソメスープ …………… 150cc	
牛乳 …………… 50cc	〈盛り付け〉
塩、コショウ …………… 少々	ニンジン …………… 少々
うま味調味料 …………… 少々	紫大根 …………… 少々
醤油 …………… 小さじ1/4	

手順

- ① イノシシ肉を一口サイズに切る。これを油をひいたフライパンで焼き、塩、コショウを振る。
- ② さつまいもを輪切り(器にするため厚め)にし、蒸し器で柔らかくなるまで蒸す。柔らかくなったら、下と周りを5mmほど残しながら、スプーンでくり抜く。
- ③ くり抜いたさつまいもを一口サイズに切る。
- ④ 鍋に①のイノシシ肉、コンソメスープ、③のさつまいも、赤ワインを入れて水分が無くなるまで弱火で煮込む。
- ⑤ さつまいもパウダーと牛乳をホイッパーでよく混ぜ合わせ、④に加える。
- ⑥ 塩、コショウ、醤油、ニンニクを加え、味付けをする。
- ⑦ くり抜いたさつまいもに⑥を詰める。上から金箔と小さく切ったさつまいもをかける。ニンジンと紫大根を飾り切りする。



シシ肉の三種盛り (シャキねばつくね、うどんソーセージ、カツの恵方巻き)



いしかわジビエコンセプト

能登の野菜と加賀の野菜をコラボし、節分を意識して、見た目・食感も楽しめるように工夫しました。

材料(1人前)

イノシシ肉(ひき肉) ……………	150g	うどん ……………	1玉
長ネギ、玉ねぎ、キュウリ、レモン ……………	1/2個	かいわれ大根 ……………	1/4本
すりおろし生姜 ……………	大さじ1/2	キャベツ ……………	1/8個
すりおろしニンニク ……………	小さじ1/2	里芋(ゆでたもの) ……………	2個
塩コショウ ……………	適量	能登娘 ……………	1/4個
片栗粉 ……………	適量	大和芋 ……………	1本
卵 ……………	1個	ニンジン ……………	1本
白だし、薄口醤油 ……………	大さじ1/2	大葉 ……………	4枚
加賀蓮根 ……………	1/4個	ベビーコーン ……………	2本
パン粉、薄力粉 ……………	適量	海苔 ……………	1枚

手順

〈シャキねばつくね〉

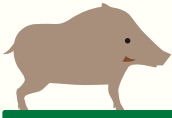
- ① 長ネギ、蓮根をみじん切りにしてボウルに入れる。
- ② ①にすりおろし生姜、ニンニク、イノシシ肉のひき肉(50g)を入れてこねる。
- ③ 大和芋をすって②の中に入れて更に混ぜる。
- ④ 能登娘をおろして水気を切り、レモンを少ししぼる。
- ⑤ 白だし、薄口醤油を入れて混ぜ、片栗粉を入れて固める。
- ⑥ ⑤に薄力粉をつけて、フライパンに多めの油を熱し、きつね色になるまで焼く。

〈カツの恵方巻き〉

- ① ボウルにみじん切りした長ネギ、玉ねぎ、キャベツ(千切り)とイノシシ肉のひき肉(50g)、里芋2個を入れて混ぜる。
- ② 白だし、塩コショウを入れ更に混ぜる。
- ③ ニンジン、ベビーコーンは細く切り、かいわれ大根は根っこを取っておく。
ニンジン、ベビーコーンは茹でる。
- ④ すだれにラップを敷き、肉を乗せて伸ばし、海苔を乗せ、更に肉を乗せ、広げ、その上にニンジン、ベビーコーン、かいわれ大根を乗せ、肉を乗せ、太巻きのように巻く。
- ⑤ ④を小麦粉⇒卵⇒パン粉の順に付け、揚げる。
- ⑥ キャベツをちぎり、ニンジンは飾り切りをし、茹でたベビーコーンと一緒に盛り付ける。

〈うどんソーセージ〉

- ① フードプロセッサーに、イノシシ肉のひき肉(50g)、うどん半分を入れ、細くなるまで混ぜる。
- ② 長ネギ、玉ねぎ、大葉をみじん切りし、出来上がった①と混ぜる。
- ③ うどん半部分を細かく切り、②と一緒に混ぜ合わせる。
- ④ ラップに乗せ、ソーセージの形にし、端をたこ糸できっちりとしぼり、その上からアルミホイルでくるむ。
- ⑤ 蒸し器で15分蒸し、その後、フライパンで軽く焼く。
- ⑥ キュウリを器のように切り、その上に能登娘のおろしを入れる。



カレー風味ポアボール



いしかわジビエコンセプト

たこ焼きの具をイノシシカレーに。角切りのイノシシ肉&チーズで香ばしい「いのしし焼き」です。

材料(1人前)

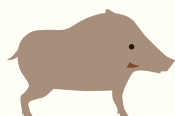
・8~10個分

具	{	イノシシ肉(ロース等塊肉) …… 20gほど
		たまねぎ …… 大さじ1~2杯
		パプリカ(赤) …… 大さじ1杯
		カレールウ(粒状タイプ) …… 大さじ1杯
		水 …… 少々
		チーズ(とろけるタイプ) …… 少々

生地	{	たこ焼き粉 …… 30g程
		水 …… 30~50g程
		卵 …… 1/4個
サラダ油 …… 少々		
たこ焼きソース …… 少々		
削り節 …… 少々		

手順

- ① イノシシ肉を7~8mm角に切る。
- ② たまねぎみじん切りに、パプリカを5mm角に切る。
- ③ フライパンで①、②を炒め、肉の色が変わったらカレールウを加え、香りがたつまで炒める。
- ④ ③に水を加え、ルウを均一にのばし煮詰める。粗熱を取る。
- ⑤ たこ焼き粉に、分量の卵、水を加え生地を作る。
- ⑥ たこ焼き器を熱し、サラダ油をひき⑤、④、チーズの順に加え焼く。
- ⑦ 皿に盛り、ソース、削り節をかける。



サングリエのロースト 源助大根



いしかわジビエコンセプト

- ・フレンチでありながらソースに味噌、しょうゆを使っている。
- ・旬の時期ならではの、大根の甘みを生かし、生の大根にしている。

材料(1人前)

イノシシ肉(もものブロック) …………… 50g
 ※脂身が少なく赤身が多いもの
 塩 …………… 少々
 コショウ …………… 少々
 サラダ油 …………… 大さじ2

みそ …………… 大さじ1/2
 ハチミツ …………… 大さじ2
 バター …………… 小さじ1
 大根おろし …………… 適量
 肉汁 …………… 適量

〈ソース〉

赤ワイン …………… 120ml
 しょうゆ …………… 大さじ1

〈付け合わせ〉

源助大根 …………… 適量
 ワサビ …………… 適量

手順

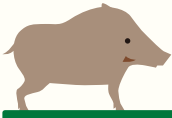
- ① イノシシの肉全体に塩、コショウをして強火で全体に焼き目を付ける。
- ② ①をラップで包み、ジップロックに入れ湯せんで十分に加熱する。

〈ソース〉

- ① イノシシを焼いたフライパンに赤ワインを入れアルコールを飛ばす。
- ② ①にしょうゆ、みそ、大根おろし、ハチミツを入れる。
- ③ 三分の一程度煮詰まってきたら、シノワでこす。
- ④ ③を再びソースをゴムベラで動かした時に元の位置まで戻らないくらいの濃度になるまで煮詰める。
- ⑤ 火を止めバターを入れて溶かす。 ※肉汁は②～⑤の中で肉が出来次第入れる。

〈付け合わせ〉

源助大根をスプーンまたは計量スプーンで丸くくり抜く。



昆布締め牡丹肉の押しずし



いしかわジビエコンセプト

イノシシ肉を昆布締めし、臭みを無くし柔らかさを出しました。

また、米には白山コシヒカリを使用しました。

材料(1人前)

イノシシ肉 100g
(ももスライス)
昆布(大きいもの) 2枚
日本酒または焼酎 15ml

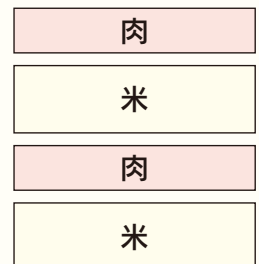
刻みネギ 3g
マスタードのspraut 3g
洋ワサビ お好み

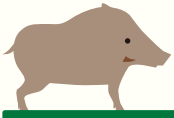
① { 米 1合
ゆずジャム 5g
粉山椒 1g
水 170cc

手順

- ① 酒に昆布をひたす(5~10分)このとき昆布が全体につかるようにする。
- ② 昆布をとりだしペーパーで水気をよくふきとる。
- ③ ②の昆布にイノシシ肉を並べてはさむ。
⇒ラップでくるみ、冷蔵庫で3~6時間置く。
- ④ ①の材料を全部まぜ、炊飯する。
- ⑤ ③のイノシシ肉を取り出し両面を赤いところが無くなるまでバーナーであぶる。
- ⑥ 押し型にラップをひき④の米と⑤の肉を図のように重ねて成型する。
※このとき、挟む米の量が均等にするときれいに仕上がる。
- ⑦ 取り出し、食べやすい大きさに切り、刻みネギ、sprautをかざる。
お好みに洋ワサビをつける。醤油などでお召上がりください。

〈図〉





しし肉のミルフィーユ揚げパスタ



いしかわジビエコンセプト

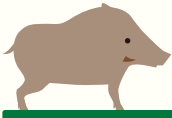
普段のパスタではない食感の違いをお楽しみください。

材料(1人前)

イノシシ肉(ロース)	50g	砂糖	少々
赤ワイン	100ml	バター	少々
ブルーベリージャム	少々	パスタ	70g
塩、こしょう	少々		

手順

- ① イノシシ肉をソテーする。取り出して、バターと砂糖で煮詰める。赤ワイン、ジャムを入れ更に煮詰める。その後、塩、こしょうで味付けをする。
- ② パスタを細かく茹でて、水気を切り、ペースト状にする。
- ③ パスタペーストで形をとり揚げる。
- ④ イノシシとソースをからめる。
- ⑤ パスタ → イノシシ → パスタと盛り付ける。



コロ柿ソースのイノシシソテー



いしかわジビエコンセプト

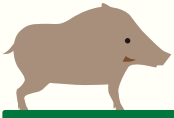
コロ柿のソースは少し甘く風味も良く、イノシシの臭みも消してくれます。

材料(1人前)

イノシシ肉(ロース) ……………	100g	プティヴェール ……………	1個
ブイヨン ……………	約100ml	バター ……………	適量
コロ柿 ……………	1/2個	塩 ……………	少々
スイートキャロット ……………	1本	黒コショウ ……………	少々
たまねぎ(1cmの輪切り) ……………	1枚	油 ……………	適量

手順

- ① コロ柿を2枚飾り用でスライスして、残りをぬるま湯で約30分つけ裏ごしする。
- ② プティヴェールとキャロットは塩水で軽くゆでて、プティヴェールは水で冷やし、キャロットはおかあげする。
- ③ 肉に塩をふり、油をひいて、たまねぎと一緒に焼き色がついて中まで火が通るまで焼く。
- ④ 肉とたまねぎを取り出し余分な油を取ったら、そのままブイヨンを入れ煮詰め、コロ柿を大きじ1杯入れる。バターを入れてよく混ぜて、塩で味を整える。
- ⑤ 肉を半分に切り、付け合わせと①のコロ柿のスライスをつけてソースをかける。仕上げに黒コショウを振る。



加賀野菜の和風酢豚



いしかわジビエコンセプト

れんこんや大根を使い、食感豊かな
味わいにしました。

材料(1人前)

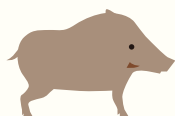
イノシシ肉(ブロック) …………… 100g
 加賀れんこん …………… 1/3節
 源助大根 …………… 2cm程度
 にんじん …………… 1/4本
 玉ねぎ、赤・黄パプリカ …………… 各30g程度
 すりおろしにんにく …………… 適量
 すりおろししょうが …………… 適量
 塩、片栗粉 …………… 適量

酢、醤油、砂糖 …………… 各大さじ1
 ケチャップ、酒 …………… 小さじ1
 鶏がらスープの素 …………… 1つまみ
 水 …………… 大さじ1、1/2

ニンニクの芽 …………… 少々
 水溶き片栗粉、油 …………… 適量

手順

- ① イノシシ肉を親指大に切り、にんにく、しょうが、塩で味付けをし、10分程度置いておく。
- ② れんこん、にんじん、大根の皮をむき、れんこんとにんじんは花型に、大根は乱切りにし、塩ゆでする。玉ねぎはくし切りにし、パプリカも乱切りにする。
- ③ フライパンに多めのサラダ油を熱し、片栗粉をまぶした①を揚焼きにする。
- ④ 油を他の容器に移し、そのまま根菜、玉ねぎ、パプリカの順に炒め、③を炒め合わせる。
- ⑤ ④を入れ、沸いたら水溶き片栗粉を加えとろみをつける。皿に盛り、完成。



イノシシの煮こごり茶漬け



いしかわジビエコンセプト

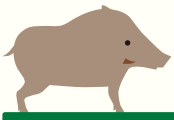
イノシシの旨味を煮こごりにすることで、ギュッと凝縮し、さらに、イノシシからとった出汁をかけることにより、よりおいしく食べれること間違いありません。

材料(1人前)

イノシシバラ肉	50g	酒	150ml
米	1人前	砂糖	10g
ゼラチン	5g	しょう油	40ml
ゴボウ	15g	みりん	10ml
すだれ麩	15g	梅干し	1個
万能ねぎ	少々	胡麻	少々
水	50ml		

手順

- ① イノシシバラ肉は角切りにし、水、酒、針生姜で1時間ほど下茹でする。
- ② すだれ麩を角切りし、ゴボウはさがきにし、薄口八方で煮る。
- ③ 水、酒、砂糖、しょうゆ、みりんできつ汁を作り、①を20～30分煮る。
- ④ ②の汁を切り、③に加える。
- ⑤ ふやかしたゼラチンを入れる。
- ⑥ 粗熱をとり、型に流し、冷やし固める。
- ⑦ イノシシのくず肉、昆布、かつお節で出汁をとる。
- ⑧ ご飯を炊き、茶碗に盛る。
- ⑨ 煮こごり、梅干し、胡麻を乗せ、熱々の出汁をかけ完成。



ちよ 猪こつと彩りカップ寿司



いしかわジビエコンセプト

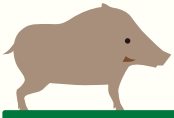
酢飯でイノシシのにおいも気になりません。トッピングはお好みで。

材料(2人前)

米	3合	タケノコ	3切
酢	大さじ4	すき焼きのたれ(市販)	15ml
砂糖	大さじ2	大根	10g
塩	小さじ2	すし酢	大さじ2
イノシシ肉	30g	桜でんぶ	少量
塩コショウ、油	少量	大葉(みじん切り)	少量
にんじん	3/10本	きゅうり	2切

手順

- ① イノシシ肉を塩コショウで味付けし、表面を油をひいたフライパンで焼く。ある程度火が通ったら、アルミホイルにくるんで中まで火を通す。(5mmくらいの厚さに切っておく)
- ② 米3合を炊き、酢、砂糖、塩を合わせる。
- ③ にんじんとタケノコをレンジで火を通し、すき焼きのたれで煮て味をつける。
- ④ 大根に飾りを入れて、すし酢に漬ける。(30分ほどしておく)
- ⑤ ①~④ができたなら、カップ(透明)に、ご飯 ⇒ 大葉 ⇒ ご飯 ⇒ 桜でんぶ ⇒ ご飯と盛り付ける。



のとしし季節の三種春巻



いしかわジビエコンセプト

秋冬が旬の「長ネギ」「かぼちゃ」「くわい」を使い、違う食感が楽しめる和・洋・中の春巻きです。単価の安いししひき肉と季節の野菜を生のまま包んで揚げるだけの経済的かつ時短レシピ。包んで冷凍も可能、野菜は旬のもので代用可能なので、1年中作りやすい料理です。

材料(1人前)

春巻きの皮…………… 3枚
ししひき肉…………… 60g(20g×3)
長ネギスライス…………… 6枚
カボチャスライス…………… 6枚
くわいスライス…………… 大1個分
ゆずの皮…………… 少々

① { しょう油…………… 大さじ1/5
かつお節…………… 少々
サラダ油…………… 少々

② { カレー粉…………… 小さじ1/5
ナツメグ、塩コショウ…………… 少々
サラダ油…………… 少々

③ { 中華だし…………… 小さじ2/5
春雨、塩コショウ…………… 少々
ごま油…………… 少々

手順

〈和風〉

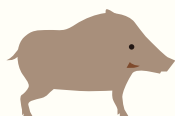
ひき肉に①を練りこむ。春巻きの皮に、長ネギ ⇒ ひき肉 ⇒ 長ネギの順に重ねてのせ、ゆずの皮を最後にのせて包む。

〈洋風〉

ひき肉に②を練りこむ。春巻きの皮に、かぼちゃ ⇒ ひき肉 ⇒ かぼちゃの順にのせて包む。

〈中華〉

ひき肉に③を練りこむ。(春雨は茹でて2cm幅にカットしておく)春巻きの皮に、くわい ⇒ ひき肉 ⇒ くわいの順にのせて包む。



イノシシ肉と根菜のポテトパイ



いしかわジビエコンセプト

作り方が簡単で誰でも家庭で作れるように考えました。味付けもバニラアイスの味、黒コショウで考え、ピザチーズで若者にも向くように考えました。

材料(1人前)

イノシシ肉	100g	黒コショウ	3g
玉ねぎ	50g	オリーブオイル	20g
にんじん	50g	牛乳	30g
レンコン	50g	バター	30g
ニンニク	10g	バニラアイス	40g
ジャガイモ	100g	ピザチーズ	30g
塩	3g	パセリ	10g

手順

- ① フライパンにオリーブオイルを多めに入れ温める。
- ② イノシシ肉を包丁でみじん切りにする。
- ③ ①に②を入れ、塩、黒コショウをふりかけ炒める。
- ④ 根菜類をフードプロセッサーに入れ刻む。
- ⑤ ④を③に入れかき混ぜる。
- ⑥ ジャガイモの皮をむき茹でて、つぶす。それに牛乳、バター、バニラアイスを入れ混ぜる。
- ⑦ ⑤を耐熱皿に入れて⑥を⑤の上ののせて、ピザチーズをかけオーブンで210℃で20分焼く。
- ⑧ パセリを細かく刻み、黒コショウと一緒に⑦にかける。



いしかわ
ジビエ料理
レシピ集2

発行

石川県農林水産部里山振興室
〒920-8580 石川県金沢市鞍月1-1
TEL.076-225-1631

平成30年3月発行

