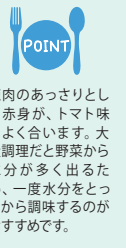


~学校給食で提供したジビエメニュー紹介~

料理名 鹿肉と大豆の トマト煮

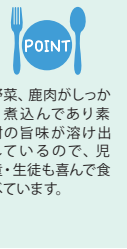


鹿肉のあっさりとした赤身が、トマト味とよく合います。大量調理だと野菜から水分が多く出るため、一度水分をとってから調味するのがおすすめです。

材料(1人分)

- 鹿肉ミンチ.....12g
- たまねぎ.....30g
- 煮し大豆.....15g
- にんじん.....5g
- しょうが.....0.2g
- にんにく.....0.2g
- 塩.....0.08g
- こしょう.....0.01g
- ウスターソース.....0.4g
- ケチャップ.....10g
- 白ワイン.....0.4g
- サラダ油.....0.3g

料理名 野菜とジビエの そばろ煮

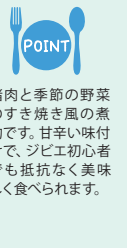


野菜、鹿肉がしっかりと煮込んであり素材の旨味が溶け出しているため、児童・生徒も喜んで食べています。

材料(1人分)

- 鹿肉ミンチ.....20g
- じゃがいも.....35g
- だいこん.....25g
- たまねぎ.....25g
- 突きこんにやく.....20g
- さつまあげ.....15g
- にんじん.....10g
- さやいんげん.....5g
- しょうが.....0.3g
- 砂糖.....3.1g
- 濃口醤油.....6.3g
- サラダ油.....0.3g
- でん粉.....0.7g

料理名 猪のすき焼き風 煮物

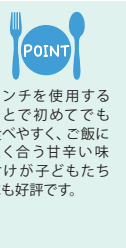


猪肉と季節の野菜のすき焼き風の煮物です。甘辛い味付けで、ジビエ初心者でも抵抗なく美味しく食べられます。

材料(1人分)

- 猪肉スライス.....24g
- はくさい.....80g
- たまねぎ.....50g
- 糸こんにやく.....30g
- ささがきごぼう.....20g
- 白ねぎ.....20g
- にんじん.....12g
- えのきたけ.....10g
- 焼きふ.....2g
- 砂糖.....3.1g
- 濃口醤油.....9g
- 酒.....1.2g
- サラダ油.....0.4g

料理名 鹿肉とごぼうの ピリ辛みそ炒め

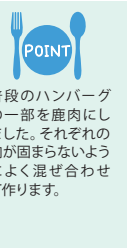


ミンチを使用することで初めてでも食べやすく、ご飯によく合う甘辛い味付けが子どもたちにも好評です。

材料(1人分)

- 鹿肉ミンチ.....15g
- ごぼう.....25g
- 突きこんにやく.....20g
- にんじん.....8g
- さやいんげん.....5g
- 濃口醤油.....1g
- 砂糖.....1g
- みりん.....0.5g
- みそ.....2.5g
- ごま油.....0.5g
- 一味唐辛子.....0.01g

料理名 鹿肉ハンバーガー (ハンバーガー)

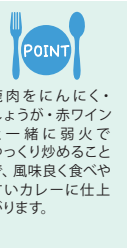


普段のハンバーガーの一部を鹿肉にしました。それぞれの肉が固まらないようによく混ぜ合わせて作ります。

材料(1人分)

- 鹿肉ミンチ.....10g
- 牛肉ミンチ.....25g
- たまねぎ.....20g
- おからこんにやく.....10g
- 鶏卵.....10g
- 水煮大豆.....5g
- パン粉.....3g
- 酒.....1.5g
- 塩.....0.2g
- こしょう.....0.01g
- サラダ油.....0.5g
- ケチャップ.....7g
- 中濃ソース.....7g
- 砂糖.....1g

料理名 ジビエカレー

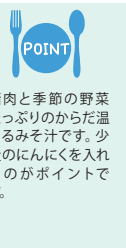


鹿肉をにんにく・しょうが・赤ワインと一緒に弱火でゆっくり炒めることで、風味良く食べやすいカレーに仕上がります。

材料(1人分)

- 鹿肉ミンチ.....20g
- たまねぎ.....25g
- じゃがいも.....32g
- にんじん.....15g
- トマト.....15g
- むぎ枝豆.....6g
- しょうが.....0.5g
- にんにく.....0.3g
- 赤ワイン.....1g
- サラダ油.....0.3g
- コンソメ.....0.1g
- ウスターソース.....1g
- カレーフレーク.....13g

料理名 なんぶいのちゃん汁

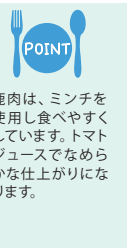


猪肉と季節の野菜たっぷりのからだ温まるみそ汁です。少量のにんにくを入れるのがポイントです。

材料(1人分)

- 猪肉スライス.....10g
- たまねぎ.....15g
- さつまいも.....15g
- 板こんにやく.....10g
- にんじん.....8g
- 白ねぎ.....7g
- 油揚げ.....5g
- ごぼう.....5g
- にんにく.....0.2g
- みそ.....7.5g
- 酒.....1g
- 濃口醤油.....0.5g
- サラダ油.....0.5g
- だし汁.....100g

料理名 鳥取ジビエの スパゲティ

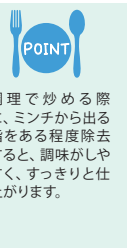


鹿肉は、ミンチを使用し食べやすくしています。トマトジュースでなめらかな仕上がりになります。

材料(1人分)

- 鹿肉ミンチ.....20g
- たまねぎ.....35g
- スパゲティ半分.....20g
- マッシュルーム.....10g
- にんじん.....5g
- サラダ油(ボイル用).....0.5g
- 塩(ボイル用).....0.3g
- にんにく.....0.2g
- オリーブ油.....0.4g
- コンソメ.....15g
- トマトジュース.....10g
- ケチャップ.....20g
- ウスターソース.....2g
- 酒.....2g
- みそ.....1g

料理名 ジビエで チリコンカン



調理で炒める際に、ミンチから出る脂をある程度除去すると、調味料がしやすく、すっきりと仕上がります。

材料(1人分)

- 鹿肉ミンチ.....15g
- 豚肉ミンチ.....25g
- たまねぎ.....15g
- 水煮大豆.....16g
- なす.....10g
- カットトマト水煮.....6.5g
- ミックスビーンズ.....4.5g
- ケチャップ.....17g
- ウスターソース.....1.5g
- 塩.....0.02g
- こしょう.....0.01g
- チリパウダー.....0.03g
- サラダ油.....0.5g
- 砂糖.....1.2g
- コンソメ.....0.3g

ジビエを活用した 学校給食メニュー ~生命をいただく給食~



ジビエとは、狩猟によって捕獲された天然の『野生鳥獣の食肉』を意味する言葉(フランス語)です。鳥取県の学校給食では、県内の加工処理業者によって安全で衛生的に加工されたジビエが使用されています。



料理名 鹿肉の白ねぎソースかけ

(若桜町立学校給食センター提供)

材料(1人分)

- 鹿肉うちもも肉.....50g
- 塩.....0.12g
- こしょう.....0.012g
- 小麦粉.....1.5g
- でん粉.....2g
- 揚げ油.....5g
- 白ねぎ.....0.4g
- にんにく.....0.2g
- ごま油.....0.8g
- 濃口醤油.....2g
- 砂糖.....1.5g
- トウバンジャン.....0.04g
- 水.....2g



鹿肉うちもも肉を使用すると加熱しても硬くなりやすいです。ピリッとした白ねぎソースが揚げた鹿肉をさっぱりさせます。

令和2年度 地場産物を活用した学校給食調理講習会レシピ～学校給食で提供した おすすめジビエメニュー～

実際に作って
みました!!

料理名 鉄腕ミートローフ

主菜



作り方が簡単で、たまねぎは生のまま入れてもOKです。鹿肉だけでなく豚肉も入っているで、やわらかく仕上がります。「鉄腕」というネーミングが魅力的で、鹿肉に鉄分が多く含まれていることが伝わりやすく、子どもたちの興味を引きそうです!



材料(1人分)

●鹿肉ミンチ・・・30g
●豚肉ミンチ・・・15g
●たまねぎ・・・30g
●グリーンピース・・・8g
●鶏卵・・・3g
●牛乳・・・5g

●パン粉・・・8g
●ナツメグ(粉末) 0.01g
●塩・・・0.5g
●こしょう・・・0.03g

ソース
砂糖・・・0.7g
ケチャップ・・・3g
ウスターソース・・・3g
でん粉・・・0.1g
水・・・5g

●栄養成分量(1人当たり)

エネルギー	129Kcal
たんぱく質	11.9g
脂質	4.6g
カルシウム	26mg
マグネシウム	20mg
鉄	1.5mg
亜鉛	1.6mg
ビタミンA	20μgRE
ビタミンB1	0.20mg
ビタミンB2	0.20mg
ビタミンC	4mg
食物繊維	0.7g
食塩相当量	0.9g

～作り方～

- ①たまねぎをみじん切りにして蒸した後、冷ます。
- ②パン粉を牛乳に浸しておく。
- ③ソースは調味料と水を含ませて加熱し、でん粉でとろみをつける。
- ④①と②と残りの具材に調味料を加え、しっかりとこねる。
- ⑤クッキングシートを敷いた鉄板に④を広げて平らに伸ばす。
- ⑥オーブンでこんがり焼く。
- ⑦切り分けて③のソースをかける。



豚肉を加えてよくこねることでしっとりし、焼き上がりの鹿肉の赤みも目立たなくなります。

料理名 ジビエきんぴら

副菜



具だくさんでいろいろがよいメニューです。きんぴらごぼろは給食でも子どもたちが食べられているので、ジビエを入れてもおいしく食べることができます。調理も簡単にできました!



材料(1人分)

●鹿肉ミンチ・・・8g
●ささがきごぼろ・・・10g
●突きこんにやく・・・10g
●れんこん水煮・・・8g

●赤ピーマン・・・6g
●さやいんげん・・・6g
●濃口醤油・・・2.5g
●砂糖・・・1g

●酒・・・0.5g
●一味唐辛子・・・0.006g
●サラダ油・・・0.3g
●でん粉・・・0.2g

●栄養成分量(1人当たり)

エネルギー	34Kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	0.5g
カルシウム	15mg
マグネシウム	11mg
鉄	0.5mg
亜鉛	0.4mg
ビタミンA	11μgRE
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	12mg
食物繊維	1.2g
食塩相当量	0.4g

～作り方～

- ①赤ピーマンは縦に4等分し、3mm幅に切る。突きこんにやくは下茹でをしておく。ささがきごぼろはあく抜きをし、れんこんは3mm幅に切り水洗いしておく。さやいんげんは3cmに切る。
- ②サラダ油、鹿肉を入れて炒める。ドリップを取りながらきれいなそばろになるまで炒める。ささがきごぼろ、こんにやく、れんこん水煮の順に加え、さらに炒める。
- ③少量の湯と酒、砂糖を加え火を通し、濃口醤油と一味唐辛子で調味し煮含める。
- ④水溶きでん粉でとろみをつけ、さやいんげん、赤ピーマンを加え彩りよく仕上げる。



鹿肉はきれいなそばろになるまで、ほぐしながら炒めます。でん粉でとじるとまとまりやすくなります。

料理名 ジビエじゃぶ汁

汁物



郷土料理のじゃぶ汁にジビエを取り入れています。旬の野菜や地産食材を加えてアレンジが可能です。具だくさんの汁物で栄養バランスもよく、多くの調理場で取り入れやすいメニューだと思います。



材料(1人分)

●猪肉ももスライス・・・15g
●だいこん・・・20g
●さといも・・・15g
●ごぼう・・・10g
●白ねぎ・・・10g

●にんじん・・・5g
●油揚げ・・・5g
●しょうが・・・0.8g
●煮干し・・・3g
●濃口醤油・・・4g

●みりん・・・1g
●酒・・・1g
●サラダ油・・・0.3g
●塩・・・調整

●栄養成分量(1人当たり)

エネルギー	90Kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	4.9g
カルシウム	35mg
マグネシウム	27mg
鉄	0.9mg
亜鉛	0.9mg
ビタミンA	38μgRE
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンC	6mg
食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.6g

～作り方～

- ①だいこん、にんじんはいちょう切り、さといもは一口大、ごぼうはささがき、白ねぎは斜め切り、しょうがは千切りにする。猪肉は3cm幅、油揚げは油抜きしてから5mm幅に切っておく。
- ②煮干しでだしをとる。
- ③サラダ油を熱し、猪肉、しょうがを入れて炒める。
- ④肉に火が通ったらだいこん、にんじん、ごぼう、さといもを加えて炒める。
- ⑤②のだし汁を加え、沸騰したらあくを取り、油揚げ、白ねぎを入れ、調味する。



しょうがを加えることで、肉の臭いが抑えられ、食べやすくなります。炒め油は、脂ののり具合で調整が必要です。

料理名 鹿肉とながいの甘酢炒め

主菜



子どもたちに人気のケチャップ味で食べやすいメニューです。ながいもを他のいもに変えたり、季節の食材を取り入れたりして、色々なアレンジができます。鹿肉の角切りの指定とドリップの多さに気をつけましょう!



材料(1人分)

●鹿肉もも角切り・・・40g
●酒・・・1g
●塩・・・0.1g
●こしょう・・・0.01g
●でん粉・・・6g
●ながいも・・・30g

●でん粉・・・5g
●揚げ油
●たまねぎ・・・20g
●にんじん・・・8g
●ピーマン・・・5g
●乾燥きくらげ・・・1g

●濃口醤油・・・4g
●ケチャップ・・・3g
●砂糖・・・3g
●米酢・・・3g
●中華スープの素・・・0.1g

●栄養成分量(1人当たり)

エネルギー	223Kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	10.3g
カルシウム	18mg
マグネシウム	24mg
鉄	1.8mg
亜鉛	1.3mg
ビタミンA	61μgRE
ビタミンB1	0.10mg
ビタミンB2	0.16mg
ビタミンC	8mg
食物繊維	1.5g
食塩相当量	0.9g

～作り方～

- ①鹿肉は、酒、塩、こしょうで下味を付けてから、でん粉をまぶして揚げる。
- ②ながいもは皮をむき、半月切りし、でん粉を付けて揚げる。
- ③たまねぎは1cm程度の厚さに切り、にんじんはいちょう切り、ピーマンは薄切りにする。乾燥きくらげはもとしておく。
- ④③を炒め、Aで味付けして炒める。
- ⑤④に、①と②を加えてさらに炒める。



鹿肉をミンチにしたり、旬に合わせて、ながいもの代わりにさといもやじゃがいも、さつまいもにしたりもできます。

料理名 ジビエとペンネのトマト煮

副菜



トマトの酸味でジビエが食べやすく、洋風で子どもたちにも人気が出そうなメニューです。簡単に調理ができるので、給食に取り入れやすいです。猪肉でも鹿肉でもおいしくできそうです!



材料(1人分)

●猪肉ミンチ・・・10g
●たまねぎ・・・25g
●トマト・・・18g
●ペンネ・・・12g
●セロリ・・・4g
●にんにく・・・0.5g

●乾燥パセリ・・・0.1g
●白ワイン・・・1.2g
●オリーブ油・・・0.4g
●塩・・・0.06g
●こしょう・・・0.01g

●ケチャップ・・・12g
●コンソメ・・・0.25g
●砂糖・・・0.4g

●栄養成分量(1人当たり)

エネルギー	108Kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	2.7g
カルシウム	12mg
マグネシウム	14mg
鉄	0.7mg
亜鉛	0.6mg
ビタミンA	21μgRE
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.20mg
ビタミンC	6mg
食物繊維	1.2g
食塩相当量	0.6g

～作り方～

- ①ペンネは固めに下ゆでする。にんにくはみじん切り、たまねぎとセロリは薄切り、トマトは1cm角切りにする。
- ②オリーブ油を熱し、にんにくを入れる。香りが出たら、猪肉ミンチを入れて炒める。白ワインを加える。
- ③たまねぎとセロリを入れてさらに炒める。
- ④材料に火が通ったらトマトを加える。
- ⑤Aで調味し、ペンネを入れてからめる。塩、こしょうで味を調え、仕上げに乾燥パセリをふりかける。



ジビエのおいが気になるようであれば、白ワインとセロリの量を増やして味の調整をします。

惣和会提案レシピ

料理名 鹿そぼろとらっきょう時雨煮



材料(4人分)

●鹿肉ミンチ・・・200g
●刻みらっきょう・・・50g

●割り下・・・100g
●ごま油・・・少々

割り下割合				
かつおだし	濃口醤油	みりん	酒	砂糖
4	2.5	2.5	1	1.8

甘めの割り下で、ジビエがより一層食べやすくなります。具材や味付けを調整し、給食に活用できると思います。鳥取県の特産品であるらっきょうとジビエの組み合わせが絶妙な逸品です!



～作り方～

- ①割り下の調味料を合わせ火にかける。アルコールをとばして火を止める。
- ②ごま油を流し、鹿肉ミンチを入れほぐれるまで炒める。
- ③②に割り下を入れ汁が無くなるまでさらに煮詰め仕上げに刻みらっきょうを入れ軽く炒める。



らっきょうを仕上げ前に入れると食感、香りが生き、逆に苦手な場合はミンチと炒めることでやわらぎます。