

もり めぐみ
～森の恵をいただく～

ジ ビ エ ってなあに？



しゆりよう ほかく やせい とり とっとりけん
狩猟によって捕獲されたシカ、イノシシ、野生の鳥などのことです。鳥取県では、シカやイノシシ
のうさくもつ ひがい ふせ い もの いのち たいせつ もくてき あんぜん た にく
による農作物の被害を防ぎ、生き物の命を大切にしようとする目的から、安全に食べられるお肉と
かこう
して加工をすすめています。

あんぜんやい
ジビエの安全性は？

とっとりけん しょう しかにく おお
鳥取県で使用されている鹿肉の多くは、わかさ
にくこうぼう へいせい ねんけんばん ハサップ てきこうしせつにんてい
29工房（平成29年県版HACCP適合施設認定）で、
えいせいてき かこう かこう しかにく とっとりけんない
衛生的に加工されています。加工された鹿肉は鳥取県内の
がっこうきゅうしょく しょう
学校給食でも使用されています。

※HACCP:食品製造の際に生じる危害をあらかじめ分析し、重要な部分を連続的に監視して安全を確保する衛生管理の手法。



しかにく きゅうしょく
鹿肉ビビンバ給食



提供：智頭町立学校給食センター

とっとりけん ほこ かい りょうり
鳥取県が誇るジビエ界のスーパーシェフおすすめのジビエ料理

しかにく にくい
【鹿肉のひき肉入りスパニッシュオムレツ】

●材料:5～6人前

- 卵(ときほぐす).....4個
- 鹿ひき肉.....200g
- にんじん(みじん切り).....1/2本
- たまねぎ(みじん切り).....1/2個
- 塩.....適量
- こしょう.....適量
- こいくちしょうゆ.....小さじ2
- サラダ油.....適量



作り方

- ①油をひいたフライパンで、にんじん、たまねぎ、鹿ひき肉を炒める。
- ②塩、こしょう、こいくちしょうゆをお好みで入れて味付けをして炒める。
- ③溶き卵を入れ具材が均等になるように軽く混ぜ合わせる。混ぜすぎないように注意する。
- ④中火でふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤固まったらひっくり返して裏面も焼き、色がついたら取り出し切り分ける。

※ソースはお好みでかけてお召し上がりください。

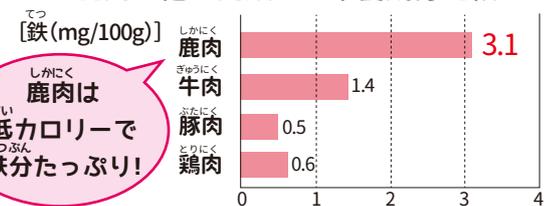
ポイント

しか にく あい びき ミンチでもGOOD!
鹿ひき肉のかわりに合いびきミンチでもGOOD!
ソースは家にあるケチャップや
デミグラスソースでもおいしいですよ。



あな よなご
ANAクラウンプラザホテル米子
ちようり ぶ しょうしょくちようり か しょうしょくりょうり ちよう
調理部洋食調理課 洋食料理長
すが わら あき お
菅原 昭雄さん

しかにく ほか にくるい えいようせいぶん ひ かく
鹿肉と他の肉類との栄養成分比較



しかにく 鹿肉は
てい 低カロリーで
てつぶん 鉄分たっぷり!

※日本食品標準成分表2015年版(七訂)より
鹿肉は赤肉 生、牛肉はもも 脂身つき、豚肉はもも 脂身つき、鶏肉はもも 皮つき