

イノシシ肉料理 レシピ集



自然薯 & 猪汁

バラ肉は、赤身と脂肪が層をなしています。煮込みなどに最適です

レシピ作成協力 高島タカ子氏(さぬき市)

材料(4人分)



イノシシ肉(バラ肉など)	・・・100g
具材	
大根、人参:そぎ切り	・・・50g
ゴボウ :ささがき	・・・50g
細ネギ :小口切り	・・・2本
生椎茸 :薄切り	・・・2枚
白菜 :適当な大きさ	・・・1/8束
自然薯	・・・適量
豆腐、油揚げ:1cm幅に	・・・各1/2
こんにゃく:下茹でする	・・・1/2枚
だし汁	・・・4カップ
おろし生姜、酒	・・・各小さじ1
味噌(麦味噌)	・・・大さじ1

作り方

- ① イノシシ肉は食べやすい大きさに切り、熱湯に15秒程度くぐらせる。
- ② 具材になる野菜や豆腐等を洗って切っておく。自然薯も食べやすい大きさに切る。こんにゃく(下茹でする)は手で小さくちぎる。
- ③ 鍋に煮干だし(有れば「イノシシの骨」で出汁をとる)を張り、まず、野菜とイノシシ肉を入れて火にかける。おろし生姜、酒を加え、煮立ったらアクを取り除く。
- ④ 火を弱め、豆腐、油揚げを加えたら、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 味噌を溶き入れ、ネギをちらして完成。

※お好みで七味や柚子胡椒をかけても美味しく召し上がれます。

イノシシ肉のワンポイント豆知識

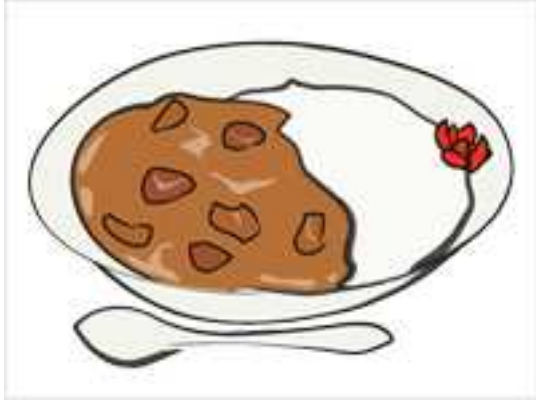
① イノシシ肉の特徴

イノシシの肉は、良質の動物性タンパク質が豊富で、人が健康に生きるために必要な必須アミノ酸等が多く含まれる低カロリーのヘルシーな滋養食品です。

特に、疲労回復に効果があるビタミンB群を多く含み、江戸時代から「山鯨」とも呼ばれ、冬季の栄養補給や薬食として食されてきました。また、血液をサラサラにして若さを保つ効果のある多価不飽和脂肪酸を多く含んでいます。

猪肉のカレー

市販のカレールーで美味しくできます。肉の旨みを閉じ込めてどうぞ



材料(4人分)

イノシシ肉(バラ肉～ロース)・・・	500g
玉ねぎ(中)	・・・1個
ジャガイモ(中)	・・・1個
人参	・・・1/2本
塩・コショウ	・・・適量
カレールー	・・・4人分
サラダ油、バター	・・・各小さじ1
固形スープの素	・・・1個

作り方

- ① イノシシ肉は、3～4cm角に切って塩・コショウし、油とバターを引いたフライパンで、強火で焼き色がつくまで一面一面丁寧に焼く。
- ② 鍋に水、イノシシ肉、固形スープの素を入れて強火にかけ、沸騰後アクを取り、弱火で1時間煮込む。
- ③ 野菜を適当な大きさに切り、②に加えて煮込む。野菜に火が通ったらルーを入れて完成。

② 栄養成分の比較

イノシシ肉には、成長期に欠かせない良質のたんぱく質をはじめ、疲労回復や皮膚の健康、新陳代謝を促すビタミンB群が豊富に含まれています。

部位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンB6 (mg)	ビタミンB12 (μg)
猪肉	268.0	18.8	19.8	0.24	0.29	0.35	1.7
豚肉	291.0	18.3	22.6	0.77	0.13	0.35	0.3
牛肉	411.0	13.8	37.4	0.06	0.17	0.18	1.1

猪肉ハンバーグ

自宅にフードプロセッサーがある場合は、ひき肉の手作りも可能です



材料(4人分)

イノシシ肉(ひき肉)	…500g
玉ねぎ:みじん切り	…1/2個
サラダ油	…適量
パン粉	…1/2カップ
牛乳	…大さじ4
卵	…1個
調味料	
食塩 (小さじ1/3)	
コショウ(適量)	
ナツメグ(適量)	

作り方

- ① フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、玉ねぎのみじん切りを透き通るまでゆっくり炒める。
- ② パン粉は牛乳を混ぜて湿らせておく。
- ③ ボウルに、イノシシ肉、①、②、卵、各調味料を入れ、ひとまとまりになるまでよくこねる。
- ④ 手にサラダ油をつけて1/4量ずつとる。両手でキャッチボールして空気を抜き小判型に整える。
- ⑤ フライパン(中火)で両面をよく焼く。一番厚い部分に竹串を刺し、透明な肉汁が出たら完成。

③ イノシシ肉は十分加熱して！

<食中毒の予防>

過去には、生のイノシシ肉を食べたことが原因と考えられるE型肝炎(一過性の肝炎)等への感染事例が報告されています。

イノシシ肉には、E型肝炎ウイルスや食中毒菌が付着している場合があります。これらのウイルスは加熱により死滅するため、調理の際には、肉の中心部が75℃で1分以上、十分加熱してください。

ピリ辛猪肉そぼろのレタス包み

ひき肉は、時間をおくと臭いがきつくなるので、すぐに調理しましょう



材料(4人分)

イノシシ肉(ひき肉)	…300g
ゆで筍	…80g
干し椎茸: 水で戻す	…6枚
サラダ油	…大さじ1
調味料	
〔 日本酒(大さじ3)、赤味噌(大さじ4) 〕	
〔 砂糖(大さじ1)、ごま油(大さじ1/2) 〕	
豆板醤	…小さじ1~2
ニンニク: みじん切り	…1かけ分
ネギ : みじん切り	…大さじ4
ショウガ: すりおろす	…小さじ1
レタス	…1/2個

作り方

- ① ゆで筍は、5mm角に切る。戻した干し椎茸は、軸を落とし5mm角に切る。
- ② 中華鍋にサラダ油を熱してイノシシ肉を入れ、玉じゃくしの背等で押すようにほぐし、ポロポロにする。その後、ニンニク、ネギ、ショウガを加えてサッと炒め、①も加えて炒め合わせる。
- ③ ②に豆板醤を加えて炒め、さらに日本酒、味噌を入れて混ぜる。砂糖、水(カップ1/2)を加えて煮立て、火を弱めてフタをし、10分間ほど煮る。フタをとって火を強め、汁気をとばしながらポロポロのそぼろにする。最後にごま油をふって混ぜる。
- ④ レタスは洗って水気をふき適当な大きさにちぎる。器に③を入れレタスにのせて包んで食べる。

④ 調理器具の取り扱い

一般的な食肉と同様、二次汚染防止のため、調理の際、生肉をさわった後は手の洗浄を十分に行ってください。また、肉を切ったまな板や包丁などの調理器具は、必ず洗って熱湯消毒してください。



猪肉の竜田揚げ

筋に切れ目を入れておくのが、揚げても肉が縮まないポイントです



材料(4人分)

イノシシ肉(バラ肉)	…260g
調味料A	
醤油	…大さじ1/2
日本酒	…小さじ2
片栗粉	…40g
ショウガ	…40g
レタス・ミニトマト・細ネギ	…適量
サラダ油	…適量
めんつゆ(お好みで)	…適量

作り方

- ① イノシシ肉を繊維に縦に1cm厚さに切り、筋のある部位は、縮まないよう切れ目を入れておく。
調味料Aにショウガとネギのみじん切りを加えた中へ、イノシシ肉を10～20分程漬け込む。
- ② ペーパータオルで猪肉の水分をとり片栗粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。
- ③ 器にレタスを敷いて盛り付け、ミニトマトを添えて完成。
※ お好みで麺つゆをかけても美味しく召し上がれます。

⑤ 買ってきたらすぐに冷蔵・冷凍！

＜冷蔵保存のコツ＞

イノシシ肉は、外見からは傷みがわかりにくいので御注意。冷蔵庫で保存する場合も、空気に触れないようラップをして、2～3日が限度です。

特にひき肉は、機械で挽く時に熱が加わり、空気に触れる面積も大きいので、傷みが早まります。その日のうちに食べきるようにしましょう。

※家庭用冷蔵庫で肉を保存する時は、庫内を4℃以下に保つようにしましょう。

猪肉のショウガ焼き

弾力のある猪肉も、15分の下漬けで柔らかくできあがります

レシピ作成協力 橋本玉江氏(高松市)

材料(4人分)



イノシシ肉(バラ肉～ロース) ……	400g
漬け汁	
ショウガ	…大1かけ
醤油	…大さじ4
みりん	…大さじ3
日本酒	…大さじ2
人参(小)	…1本
セロリ(小)	…1本
サラダ油	…大さじ2

作り方

- ① イノシシ肉は、脂身と赤身の間にある筋を包丁の刃先で切る。
- ② ショウガは摩り下ろし、醤油、みりん、日本酒と混ぜて漬け汁を作り、肉を漬けて15分程おく。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、強火で肉を表の方から焼く。
綺麗な焼き色がついたら裏返し、火を弱め、中に火が通るまで焼いて取り出す。
- ④ ③のフライパンに②の漬け汁を入れて煮立て、肉を戻して汁をからめ、皿に盛る。
- ⑤ 人参とセロリは千切りにし、フライパンでサッと炒め、肉の上のにのせる。

<冷凍保存のコツ>

肉は組織が密で水分が少ないため、冷凍に適しています。

望ましい冷凍温度は、 -30°C 程ですが、家庭用の冷凍庫は -10°C 程度なので、家庭で冷凍保存する場合は、肉の風味が損なわれないうちに早めに消費しましょう。

また、1回で使い切る単位での小分け冷凍が鉄則です。大きな塊の場合は、内部まで冷凍するのに時間がかかり、変色が進みます。薄切り肉なら家族の人数分をまとめ、空気に触れないよう二重・三重にラップをしてください。

猪肉の炊き込みご飯

イノシシ肉は根菜と相性ぴったり。香りの良い炊き込みご飯です



材料(4人分)

イノシシ肉(バラ肉～ロース)・・・	80g
白米	・・・2カップ
ゴボウ	・・・1本
細ネギ	・・・適量
ショウガ	・・・1/2片
昆布	・・・5cm
だし汁A	

だし汁(2カップ弱)
薄口醤油(大さじ2)
みりん、日本酒(各大さじ1)
食塩(小さじ1/2)

作り方

- ① イノシシ肉は繊維に直角に2cm幅に切り、ショウガは輪切りにして鍋に入れ、十分な水で炊く。
沸騰するとアクが出るのでとる。その後、1時間半煮込んで(圧力鍋なら40分)繊維がほぐれるようになったら火をとめ、1cm角に切る。
- ② ゴボウは、さがきにして水にさらしてアクを抜く。
- ③ 米を研いで、水気をきって炊飯器にセットし、だし汁Aを入れて、①のイノシシ肉と、ゴボウ、昆布を乗せて、炊飯器のスイッチを入れる。
- ④ 炊き上がったら昆布を取り出し、分量外の日本酒を少々ふりかけ、底からふんわりと混ぜ合わせて器に盛り、上から刻んだ細ネギを散らして完成。

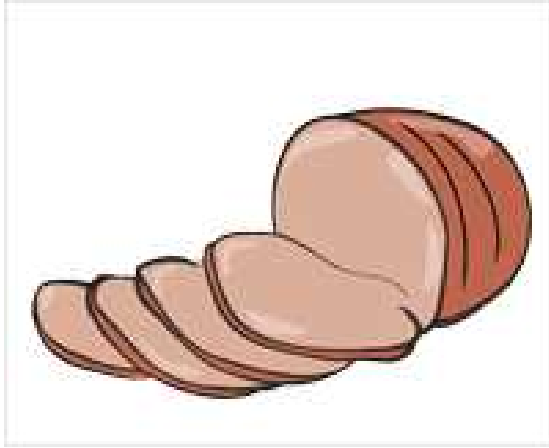
⑥ 冷凍した肉の解凍のコツ

肉は、なるべく低温で、ゆっくりと解凍するのがおいしさを保つコツです。あらかじめ冷蔵庫に移して数時間おき、半解凍の状態ですべて調理します。完全に解凍すると、美味しい肉汁が流れ出てしまうので御注意。
急ぐ場合は、ポリ袋に入れ、水が入らないように密封し、ボウルに入れて、流水をかけて解凍します。

猪肉の薫製

主に赤身のもも肉は、ローストや焼き豚風、酢豚風にも利用できます

材料(4人分)



※準備物:たこ糸、チップ
スモーカー

イノシシ肉(もも肉) ……500g

調味料A { 水(150cc)

食塩(50g)

醤油(10g)

調味料B { 赤ワイン(100cc)

コショウ(少々)

ブランデー(大さじ3)

酢(大さじ1)

食塩 ……適量

玉ねぎ:薄切りに ……1/4個

人参 :薄切りに ……1/4

ローズマリー ……1枝

オリーブオイル ……適量

作り方

- ① 調味料Aは、よく混ぜ合わせ、ひと煮たちさせたら中火で10分程度アクをとりながら煮る。
- ② イノシシ肉は、ブロックのまま水洗いしてペーパータオルで水気を取り、フォークなどで全体に穴をあけ、塩を手のひらですり込む。
- ③ 肉に、たこ糸でひも掛け(2cm幅)しビニール袋に入れて冷蔵庫で一日寝かせる。
- ④ ボウルに①の調味料AとBを入れ、薄切り玉ねぎ・人参、ローズマリーを加える。
- ⑤ 密封できる別のビニール袋に、④とイノシシ肉を入れて密封し、3～7日間冷蔵庫で漬けこむ。(水分が出るので、ビニールの上から揉み、上下をひっくり返す)
- ⑥ ⑤をボウルに入れ、3～6時間流水で塩抜きし、ペーパータオルで水気をとって表面を乾かせる。乾いたらオリーブオイルをぬって70℃で2時間半薫製する。
- ⑦ 半日～1日間、室内で乾燥させた後、2mm厚さにそぎ切りして盛り付ける。

⑦ イノシシ肉の処理に関する法令

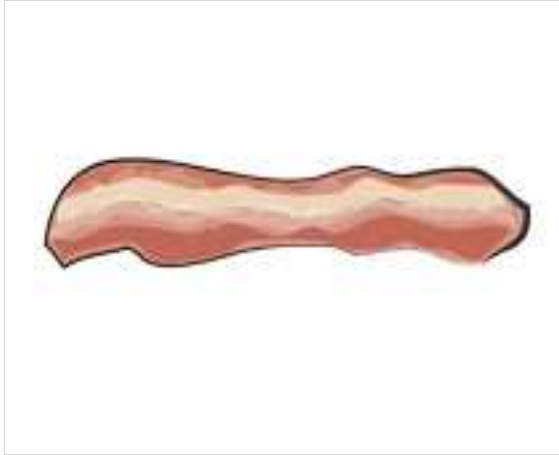
イノシシ肉などの野生鳥獣を販売・提供目的(自家消費以外)に使用する場合は、食品衛生法等に基づく各種の許可が必要となります。

各法令の詳細については、最寄りの保健所(処理施設の所在地を所管する保健所)または、農業経営課までお問合せください。

猪肉ベーコン

自宅に「スモーカー(薫製機)」のある方は、是非挑戦してみてください

材料(4人分)



イノシシ肉(バラ肉～ロース)・・・500g
 食塩(にがりを含む海塩※)・・・15g
 砂糖・・・少々
 桜のスモークウッド(チップ)・・・適量

※塩には、にがりを適度を含む海塩が最適で、精製塩は、にがりを含まないので不適です。
 但し、にがりが多いと固くなるので要注意

作り方

- ① イノシシ肉に、食塩15gと砂糖少々をすりこみ、1～3日かけて染み込ませる。
 ※短時間で塩蔵したい場合は、塩の量を増やしたり、肉に針で穴をあけて、塩の吸い込みを良くします。
- ② 流水にさらして塩抜きし、風通しの良いところに半日～1日吊るして乾燥させる。
- ③ スモーカー(チップは桜など)で30℃で2時間(保存する場合は6時間)、薫製にする。

⑧ 食肉の処理・加工に関しては、条例で定められています

「食肉処理業」における項目

- (1) 荷受室、とさつ解体室、処理室及び包装室を設けること
- (2) 処理前の生体又はと体の搬入場所は、処理後の食肉の搬出場所と別に設けること
- (3) 処理台、肉切機、肉挽機、包装機、冷却機、冷蔵設備ほか必要な器具を備えること
- (4) とさつ解体室には湯漬機、脱羽機その他必要な器具等を備えること
- (5) 器具等の殺菌設備及び温湯又は蒸気の得られる設備を供えること

食品衛生法に基づく公衆衛生上必要な基準に関する条例より

ジビエ料理で獣害対策



イノシシによる農作物被害は、県内各地で発生していますが、捕獲されたイノシシの大部分は、廃棄処分されています。

このイノシシ肉を食材として有効活用するため、イノシシ肉料理のレシピ集を作成し、猟友会の研修やイベント等で配布することにしました。

このレシピ集は、狩猟者やイノシシ料理販売店等の皆様の御協力を得て、家庭でも手軽に調理できる料理のレシピを一冊にまとめたものです。

フランス料理で、ジビエ(Gibier)と呼ばれる野生獣肉料理が、香川県でも普及する契機になるとともに、イノシシの被害防止対策の一助となれば幸いです。

イノシシ肉料理レシピ

平成24年2月 発行

発行：香川県農政水産部農業経営課 普及・研究グループ 内
〒760-8570 香川県高松市番町四丁目1番10号
☎ 087-832-3404