



野菜と一緒に



作ろう! 食べよう!

おうちでできる
ジビエレシピ集

香川県生活研究グループ連絡協議会

ごあいさつ

令和2年から始まったコロナ禍により、これまで行ってきた生活研究活動の見直しを図り、令和4年度は、鳥獣被害対策とその活用をテーマとして様々な活動に取り組んでまいりました。

生活研究グループ員がこれまで培った経験と知識を生かして、地域で採れる新鮮な野菜と一緒に、ジビエを家庭でおいしく食べることができるよう開発したレシピを紹介します。このレシピ集が一人でも多くの方に活用されることにより、ジビエの認知度が高まり、鳥獣被害やその対策について興味を持ってくださる方が増えることを願っています。



命の恵みに感謝して、ジビエをおいしくいただきます。

令和5年1月

香川県生活研究グループ連絡協議会

会長 三原 典子

も

香川県生活研究グループ連絡協議会の活動紹介

2 p

く

ごじまんジビエロールカツブリ辛ソース添え

3 p



じ

シカ肉の春巻き

4 p



あやがわドッグ

5 p



ごじまんしし汁

6 p



シシしゃぶみぞれ和え

7 p



季節野菜のイノシシ肉巻き

8 p



アスパラとしし肉そばろのおにぎり

9 p



ジビエソーセージのアメリカンドッグ

10 p



しし肉コロッケ

11 p



ヤーコンとしし肉の春巻き

12 p



各地区の活動紹介

13 p

参考資料

14 p

香川県生活研究グループ連絡協議会とは

(令和4年12月現在 41グループ 525名)

私たちのミッション

香川の農業と農漁村文化を伝承し、県民の心と体を元気にする！

- ・ 地産地消を実践・推進し、地元農畜水産物の良さを伝えます
- ・ 食育を進め、健やかな暮らしと郷土の味の伝承に貢献します
- ・ 活動を通して、地域に多くの交流の場を提供します
- ・ 私たちの経験や知識を共有・発信し、次の世代につなげます

令和4年度の活動風景 ～テーマ 鳥獣の有効活用～



ジビエを「知る」

- ・ 有害鳥獣の被害状況や、狩猟について学ぶ研修会
- ・ 県外先進地視察

メニューを「生み出す」

- ・ 各グループ、各地区において検討を重ね、新しいレシピを考案



活動を「広める」

- ・ ジビエレシピ発表会の開催
- ・ レシピ動画の撮影、発信
- ・ リーフレットの作成、配布

各地区においても、様々な活動を行っています

- (東讃) 東讃地区生活研究グループごじまん市の開催
→各市生活研究グループの自慢の加工品や農産物をPR。
令和4年度は3市のコラボ商品を制作しました！
- (小豆) ふれあい絆活動(幼稚園、老人会などと連携した食育活動)
→グループ員がオリーブの収穫から加工までを行い、食育活動に使用しています。
- (中讃) 中讃地域特産食品研修会の開催
→地域の特産食材を使って開発した新商品の発表や意見交換を行う検討会を実施しています。

ごじまんジビエロールカツ ピリ辛ソース添え

(高松市生活研究グループ連絡協議会)



ロース・薄切り肉

【材料（4人分）】

- | | | | |
|-------------|------|------------|------|
| ・イノシシ肉（ロース） | 16枚 | ・完熟トマト | 1個 |
| ・アスパラガス | 4本 | ・タマネギ | 1個 |
| ・ごぼう | 1/2本 | ・スイートチリソース | 大さじ3 |
| ・ニンジン | 小1本 | ・トマトケチャップ | 大さじ2 |
| ・卵 | 1個 | ・チリソース | 大さじ1 |
| ・小麦粉 | 適量 | ・にんにく | 1かけ |
| ・パン粉 | 適量 | ・しょうが | 1かけ |
| ・サラダ油 | 適量 | ・塩、こしょう | 適量 |
| ・付け合わせの野菜 | 適量 | ・オリーブオイル | 適量 |

＜西京みそ＞

- | | |
|------|------|
| ・みそ | 100g |
| ・砂糖 | 大さじ3 |
| ・みりん | 大さじ2 |
| ・醤油 | 大さじ1 |
| ・酒 | 大さじ1 |

お子様向けには、チリソースなしで。



【作り方】

- ① イノシシ肉は、調味料を合わせた西京みそにつけておく。
- ② アスパラガス、ごぼう、ニンジンは、イノシシ肉の大きさに合わせて細く切り、ごぼうは水にさらす。
- ③ ごぼう、ニンジンは茹でておく。
- ④ イノシシ肉の上にアスパラガス、ごぼう、ニンジンを並べ端から斜めにしっかりと巻く。
- ⑤ 小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつける。
- ⑥ 揚げ油を中温（170℃位）に熱し、⑤を入れ、カラリと揚げる。

＜ピリ辛ソースの作り方＞

- ⑦ トマトは湯むきして、賽の目切りにする。
- ⑧ にんにく、しょうがはみじん切り、タマネギは大きめの賽の目切りにする。
- ⑨ フライパンにオリーブオイルを入れて、にんにく、しょうがを炒め、香りが立ったらタマネギ、塩、こしょうを加え、タマネギがしんなりするまで炒める。
- ⑩ トマト、スイートチリソース、トマトケチャップ、チリソースを入れ、ひと煮立ちしたら弱火にしてソースを作る。
- ⑪ 器に⑥とお好みの野菜を盛り、ピリ辛ソースを添える。



西京みそにつけているため、揚げる時は焦げやすいので注意！

シカ肉の春巻き

(小豆郡生活研究グループ)



【材料 (4人分)】

- | | | | |
|----------------|----------|-------------|----|
| ・シカ肉 (薄切り) | 250~300g | ・オリーブオイル | 適量 |
| ・春巻きの皮 | 10枚 | ・塩、こしょう | 適量 |
| ・オリーブの塩蔵 | 100g | ・豆板醤 | 適量 |
| ・トウモロコシ (缶詰) | 170g | ・小麦粉 (水溶き用) | 適量 |
| ・コマツナ (又はたべて菜) | 1束 | | |
| ・赤パプリカ | 1個 | | |

【作り方】

- ① オリーブの塩蔵は種を抜き、輪切りにする。
- ② コマツナは塩茹でしてしぼる。
- ③ シカ肉は油炒めし、塩、こしょうを振る。キッチンペーパーで油をふき取り、食べやすい大きさにカットする。
- ④ トウモロコシは缶より出し、十分に水切りしておく。
- ⑤ 赤パプリカは千切りにしておく。
- ⑥ 春巻きの皮を広げ、順次②~⑤を置く。さらに③のシカ肉を乗せ、好みに豆板醤を適量ぬる。最後に①のオリーブを乗せ、春巻きの皮を巻いていく。
- ⑦ 水溶き小麦粉で、春巻きの皮の終わりとめる。
- ⑧ 少量のオリーブオイルで焼く。(揚げてもよい)

種ぬき機があると便利ですよ。



皮をライスペーパーに変えれば生春巻きとして味わっていただけます。

【ひとこと】

香辛料(豆板醤)の量を調整する、具材にチーズを用いる等の工夫で、子供向けのジビエレシピとしてアレンジ可能です。

あやがわドッグ

(綾川町生活研究グループ連絡協議会)



ローズ・薄切り肉

【材料（4人分）】

・パン（好みのもの）	4個	・小麦粉	適量
・バター	適量	・溶き卵	適量
・イノシシ肉（ローズ）	4枚	・パン粉＋いりごま	適量
・レタス	適量	・サラダ油	適量
・ミニトマト	適量		
・ブロッコリー	適量	<ソース>	
・ゆで卵（好みで）	1個	・白みそ	大さじ1
・手作り焼肉のたれ（市販品でもよい）	適量	・マヨネーズ	大さじ2
		・トマトケチャップ	大さじ3

【作り方】

- ① イノシシ肉を焼肉のたれに漬け込む。
- ② ①の肉に小麦粉をつけて、溶き卵にくぐらせ、パン粉といりごまを合わせたものをつける。
- ③ フライパンにサラダ油を多めに熱し、②の肉を入れ、中火で両面をきつね色に焼いた後、弱火で中まで火を通す。
- ④ パンに切り込みを入れ、バターを塗り、野菜とゆで卵、③の肉をはさんでソースをかける。



衣にゴマを入れることで風味が良くなります。

【ひとこと】

イノシシ肉はローズを使用してください。あっさりがお好みならヒレも美味しいですよ。

ごじまんしし汁

(高松市生活研究グループ連絡協議会)



【材料 (4人分)】

・イノシシ肉 (薄切り)	8枚	・だし汁	4カップ程度
・ナス	小1本	・細ネギ	適量
・ごぼう	1/2本	・みそ	適量
・ニンジン	1/2本		
・ジャガイモ	1個		
・しめじ	1/2株		
・こんにゃく	1/3枚		
・油あげ	1/2枚		



季節によって、お好みのお野菜を使っておいしくいただけます。

ロース・薄切り肉

【作り方】

- ① イノシシ肉、ナス、ニンジン、ジャガイモ、油揚げは、食べやすい大きさに切る。
- ② ごぼうは、さがきにし水につける。
- ③ こんにゃくは、下茹でして細切りにする。
- ④ しめじは、石づきを除き、小房に分ける。
- ⑤ 細ネギは、小口切りにする。
- ⑥ 鍋にだし汁を入れ、①②③④を入れ、煮立ってきたらアクを取り、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ みそを入れ、味を調えて火を止める。お椀に入れ細ネギを散らす。

シシしゃぶみぞれ和え

(高松市生活研究グループ連絡協議会)



ロース・薄切り肉

【材料（4人分）】

・イノシシ肉（ロース）	8枚
・オクラ	4本
・トウモロコシ	1/3本
・大根	1/3本
・青じそ	3枚
・酒	少々

＜三杯酢＞

・酢	大さじ3
・砂糖	大さじ2
・醤油	大さじ1

【作り方】

- ① 鍋に湯をわかし、酒を少し入れ、広げたイノシシ肉を茹でる。水気を切り、粗熱をとって、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② オクラは塩で板ずりして湯がき、小口切りにする。トウモロコシは、茹でて芯から実を外す。青じそは、せん切りにする。
- ③ 大根をすりおろし、ザルに入れて水けを切る。
- ④ 三杯酢を作っておく。
- ⑤ ②③④を冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑥ 冷やした大根おろし、オクラ、トウモロコシを混ぜ、器に盛り、イノシシ肉をのせて三杯酢をかける。最後に青じそをのせる。



トッピングは、みょうが、ねぎなどお好みで。

季節野菜のイノシシ肉巻き

(坂出・宇多津地区生活研究グループ連絡協議会)



ロース・薄切り肉

【材料 (4人分)】

・インゲン	300g
・イノシシ肉	300g
・ごま油	大さじ2
・片栗粉	大さじ2
・塩、こしょう	適量

＜三杯酢＞

・酒	大さじ2
・みりん	大さじ2
・醤油	大さじ2

【作り方】

- ① インゲンはヘタを取り、熱湯で1分湯がき冷ましておく。
- ② インゲン3本をイノシシ肉で巻く。
- ③ 塩、こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- ④ ごま油をひいたフライパンで肉の巻き終わりを下にして焼き、上下に返しながらかき色がついたら調味料を加えてからめる。
※油が多く出た時はキッチンペーパーで油をふいてから調味料を加える。
- ⑤ 大きければ1/2に切り、お好みで七味をかける。



ごま油を使うことで、
風味アップ!

【ひとこと】

肉巻きの具材は、アスパラガスやゴボウなど、季節の野菜を使うのもおすすめです。(写真は、ごぼうを巻いています)

アスパラとしし肉そぼろのおにぎり

(丸亀市生活研究グループ連絡協議会)



【材料（4人分）】

- | | | | |
|---------------------------|------|------|--------|
| ・あたたかいごはん
お茶碗4杯 (600g) | 約2合 | ・酒 | 大さじ1 |
| ・アスパラガス
(さぬきのめざめ) | 50g | ・みりん | 大さじ1 |
| ・イノシシ肉 (ひき肉) | 200g | ・砂糖 | 小さじ1/2 |
| ・しょうが | 1かけ | ・醤油 | 大さじ1 |
| ・サラダ油 | 小さじ1 | | |
| ・塩 | 少々 | | |

【作り方】

- ① アスパラガスは5mm幅の小口切りにし、塩を入れた湯でさっと茹でる。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②のしょうがを1分ほど炒める。イノシシ肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。調味料を入れて汁気がなくなるまで炒め、粗熱をとる(そぼろ)。
- ④ ボウルにあたたかいごはん、①のアスパラガスと③のそぼろを入れて切るように混ぜる。
- ⑤ おにぎりを作り、できあがり。



そぼろは、汁気を切ってから混ぜ込みましょう。作り置きも可能です

ジビエソーセージのアメリカンドッグ

(琴平町生活研究グループ連絡協議会)



【材料 (4人分)】

<ジビエソーセージ>

- ・イノシシ肉(ひき肉) 250g
- ・タマネギ 1/2個(100g)
- ・しょうが 小さじ1+1/2
- ・長芋 50~70g
- ・塩、こしょう 少々
- ・粉チーズ 適量
- ・サラダ油(又はオリーブ油) 少々
- ・アルミホイル(15cm長さ) 8枚

<アメリカンドッグ>

- ・ジビエソーセージ 4本分
- ・ホットケーキミックス 200g
- ・揚げ油 適量
- ・竹箸 4本分

しょうがや粉チーズの入った風味豊かなソーセージです。



【作り方】

- ① タマネギは細かくみじん切りにし、しょうがと長芋はすりおろす。
- ② ボウルに、イノシシ肉と①を入れ、塩、こしょう、粉チーズを加えて、よく練りこむ。
- ③ まな板の上にホイルを並べ、油に浸したキッチンペーパーで、ホイル全体に軽く油を塗る。
- ④ ②を等分に分け、ホイルの上に細長く伸ばし(ホイル両端を5cm残す)、端から巻いた後、両端をキャンディ絞りにする。
- ⑤ 蒸し器で15~20分蒸す。蒸しあがったら冷まし、ホイルを外して、熱したフライパンで揺らしながら弱火で焼く。(ソーセージの完成)
- ⑥ ホットケーキミックスに水を加え、耳たぶくらいの固さに練った後、二等分したソーセージに形よく巻きつける。
- ⑦ 竹箸を半分にしたものをソーセージに差し込み、油で揚げる(中火)。(浮き上がった後、焦がさないよう菜箸で裏返ししながら色よく揚げる。)



しし肉コロッケ

(多度津町生活研究グループ連絡協議会)



【材料（4人分）】

・ジャガイモ	500g
・ニンジン	1/2本
・こんにゃく	60g
・タマネギ	1個
・イノシシ肉（ひき肉）	100g
・塩、こしょう	適量
・サラダ油	適量

<揚げ衣>

・小麦粉	適量
・パン粉	適量
・卵	適量

イノシシ肉のしっかりした味わいとこんにゃくの食感が楽しいコロッケです。



【作り方】

- ① ジャガイモは茹でて皮をむき、つぶしておく。
- ② タマネギ、ニンジン、こんにゃくは炒め、塩、こしょうで味をつける。
- ③ イノシシ肉は炒め、粗熱がとれてから、ボウルに移し、塩、こしょうを振りながら①と②を混ぜ合わせる。
- ④ ③を俵型に形を整える。
- ⑤ ④に小麦粉 → 卵 → パン粉の順に衣をつけ、油で揚げる。

ヤーコンとしし肉の春巻き

(まんのう町生活研究グループ連絡協議会)



【材料 (4人分)】

・春巻きの皮	12枚
・イノシシ肉 (ひき肉)	120g
・ニラ	1束
・春雨	20g
・タケノコ (千切り)	80g
・椎茸 (千切り)	2枚
・もやし	80g
・ヤーコンのレモン煮	100g
・炒め油	大さじ1
・ミニトマト	3個
・パセリ	適量
・片栗粉 (水溶き用)	少々

＜調味料＞

・酒	大さじ2
・醤油	小さじ4
・しょうが汁	小さじ2

＜辛子酢醤油＞

・ごま油	大さじ1
・醤油	大さじ2
・酢	大さじ2
・みりん	大さじ2
・辛子	少々

ニラ・もやしは水分が多いので、タケノコは必ず先に入れます。



【作り方】

- ① ニラは3〜4cm幅に切る。春雨は戻してザク切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、イノシシ肉、タケノコ、椎茸、もやし、ニラの順に炒める。
- ③ ②に調味料を入れ味付けし、ヤーコンのレモン煮と春雨を加え、出てきた汁を吸わせて冷ます。
- ④ ③を12等分し、春巻きの皮を広げ、具は風呂敷の要領で包み、巻き終わりを水溶き片栗粉でとめる。
- ⑤ 160℃に熱した油に巻き終わりを下にしていれ、カラッと揚げる。油をきって皿に盛り、パセリ・トマトを飾り、材料を混ぜ合わせて作った辛子酢醤油を添える。

【ひとこと】

“ヤーコンのレモン煮”は、まんのう町特産のヤーコンをアク抜きし、レモン汁と砂糖で煮たものです。



ひき肉

各地区の活動紹介



東讃地区生活研究グループごじまん市
(R4)販わっています



東讃地区の3市がコラボした商品を
開発・販売しました(R4)



オリーブの収穫(R4)
このあと、塩蔵に加工します



老人会とのふれあい絆活動で
地産地消料理をPR(R3)



水産食育教育で、魚を捌き料理に
チャレンジ(R4)



中讃地域特産食品研修会にて
意見交換を行っています(R4)

**健やかな暮らしと地域の食文化や伝統を継承していくために
皆さんのアイデアを生かした活動を一緒に進めていきませんか？**

【お問い合わせ】 香川県生活研究グループ連絡協議会事務局（香川県農業経営課内）
TEL：087-832-3404 FAX：087-806-0203

参 考 資 料

香川県の現状

令和3年度の有害鳥獣による農作物被害面積は124ha、被害額は1億1,220万円となっています。(香川県農業経営課調べ)

ここ4年間は横ばいで推移していますが、有害鳥獣として捕獲される頭数は年々増加しており、そのまま処分される個体が大多数を占めています。

鳥獣被害は、営農意欲の減退や耕作放棄地・離農の増加、更なる被害の増加など、農村地域に深刻な影響を及ぼしています。

鳥獣被害対策の3本柱

「地域に寄せ付けない環境づくり」

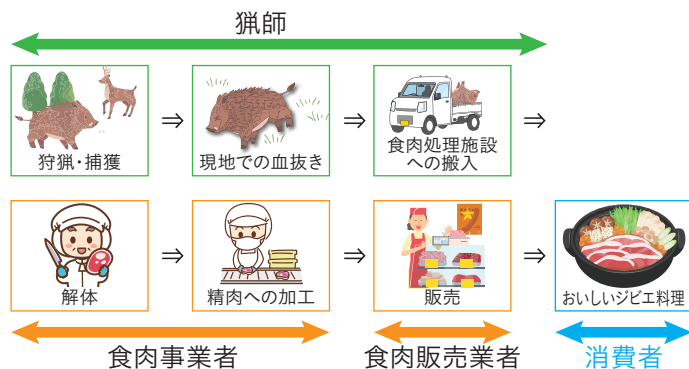
「侵入防止対策」

「有害鳥獣の捕獲」

集落や地域が力を合わせて、3つの対策を総合的かつ継続的に取り組むことが大切です。

持続可能性が求められるこの時代において、農業や農山漁村の生活がずっと続けられるよう、「草刈り」、「餌となるものを田畑に放置しない」、「侵入防止柵の設置・点検に参加する」等、自分ができる身近なところから取り組みを始めてみませんか。

ジビエを食卓に～捕獲鳥獣が肉になるまで～



みんなにおいしく食べてもらえる機会が増えると、捕獲する猟師さんのモチベーションアップにつながるとともに、収入の安定にもつながります。

ジビエ活用のためのワンポイントアドバイス

ジビエの肉はどこで買えますか？

ジビエを取り扱っている販売店だけでなく、最近は道の駅や農産物直売所でも取り扱っているところがあります。売っているのを見かけたらジビエ料理に挑戦するチャンス！ぜひ家庭で試してみてくださいね。ジビエを購入する際には、「食肉処理業」の許可を取得した施設で解体された肉を、「食肉販売業」の許可を得ている専門業者から購入するようにしましょう。

ジビエの肉はよく加熱して食べましょう

野生鳥獣肉による食中毒の発生を防止するため、中心部の温度が**摂氏75度で1分間以上**又はこれと同等以上の効力を有する方法により、十分加熱してから食べましょう。

目で見たときに異常がみられない場合でも、高い確率で微生物及び寄生虫が感染していることから、まな板、包丁等、使用する器具を使い分けるとともに、処理が終わるごとに洗浄、消毒し、衛生的に保管しましょう。

(農林水産省：野生鳥獣肉の衛生管理に関する指針(ガイドライン)より)

ジビエレシピをもっと知りたい！

香川県農業経営課のページにおいて、その他のレシピも紹介しています。

香川県農業経営課 ジビエ関係

検索



編集・発行 香川県生活研究グループ連絡協議会
編集協力 香川県農政水産部農業経営課
印刷 ワールド印刷株式会社

令和5年1月初版