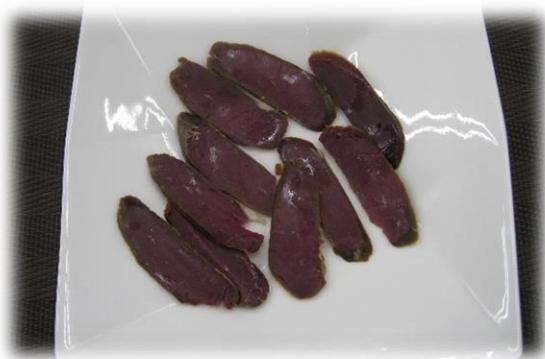


2020年 ジビエ(鹿肉料理)レシピ集



1. 加工品

1. 鹿肉ジャーキー

材料 (1人分)

- ・鹿もも肉 50 g
- ・減塩醤油 7.5 g
- ・清酒 6.5 g
- ・はちみつ 2.5 g
- ・粒こしょう 0.1 g



作り方

1. 鹿肉は薄切りにする。
2. 分量の調味料を合わせておく。
3. バットに1を並べ、2を入れて肉を30分漬け込む。
4. 3を網に並べ、なるべく重ならないように広げる。粒こしょうをかける。
5. 乾燥を行う。(60~70°C 3~4時間)
6. 50gずつ袋に包装し、真空パックする。

栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
89	12.6	2	3.2	4	2.2
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
2	0.11	0.19	1	0	0.8

2. 鹿肉ベーコン

材料 (1人分)

・鹿もも肉	20 g
・塩	0.5 g
・砂糖	0.2 g
・硝酸カリウム	0.04 g
・亜硝酸	0.006 g



作り方

1. 塩、砂糖、硝酸カリウム、亜硝酸を肉にまんべんなくすり込み、 $3\pm 2^{\circ}\text{C}$ で肉1kg 当たり5~6日貯蔵する。
2. 流水中で1時間1kg 水洗いし、脱塩する。
3. 水分を布でふき取り、燻煙室につるす。 30°C で2~5時間乾燥し、次に $40\sim 45^{\circ}\text{C}$ で12~14時間燻煙する。燻煙の煙の量は好みで加減する。

栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
29	4.8	0.8	0.3	1	0.8
ビタミンA (μRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
23	1	0.04	0.07	0	0.5

3. 鹿肉缶詰（しょうがの佃煮）

材料（1人分）

・鹿もも肉	130 g
・しょうが	13 g
・水	22 g
・清酒	8 g
・みりん	8 g



作り方

1. 鹿肉を一口大に切り、茹でてあくをとり、湯を切る。
2. しょうがは千切りにする。
3. 調味料は合わせておく。
4. 缶詰容器に鹿肉としょうがを入れる。
5. 蒸し器に缶詰の蓋をかぶせた3を入れ、30分程脱気を行う。
6. 巻締を行い、オートクレーブで殺菌する。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
263	36.7	6.0	6.8	11	6.1
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
6	0.3	0.54	2	0.3	1.4

4. 鹿肉の缶詰（味噌）

材料（1人分）

・鹿もも肉	150 g
・味噌	1.1 g
・はちみつ	6 g
・みりん	6 g
・清酒	6 g
・醤油	2 g
・ニンニク（チューブ）	3 g
・長ねぎ	10 g
・サラダ油	5 g



作り方

1. 鹿肉を一口大に切る。
2. フライパンに油をしき、鹿肉を炒める。
3. 長ねぎは輪切りにする。
4. 調味料を合わせて加熱し、3とニンニクも加える。
5. 缶詰容器に鹿肉を入れて4を70 g入れる。
6. 蒸し器に缶詰の蓋をかぶせた3を入れ、30分ほど脱気を行う。
7. 巻締を行い、オートクレーブで殺菌する。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
323	37.6	11.6	12.6	22	6.3
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
7	0.31	0.54	3	0.8	1.8

5. 鹿肉の缶詰（塩こうじ）

材料（1人分）

・鹿もも肉	150 g
・サラダ油	5 g
・塩こうじ	30 g
・水	40cc



作り方

1. 鹿肉を一口大に切る。
2. フライパンにサラダ油をしき、鹿肉を炒める。
3. 缶詰容器に鹿肉を入れ、塩こうじと水を加えて10分ほど漬ける。
4. 蒸し器に缶詰の蓋をかぶせた3を入れ、30分ほど脱気を行う。
5. 巻締を行い、オートクレーブで殺菌する。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
335	37.2	11.2	17.6	9	6.1
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
6	0.32	0.53	2	0.1	1.7

6. 鹿肉缶詰（トマト）

材料（1人分）

・鹿もも肉	150 g
・トマト缶	80 g
・塩	0.8 g
・こしょう	0.01 g
・コンソメ	3 g
・にんにく（チューブ）	1 g
・オリーブオイル	6 g
・サラダ油	5 g



作り方

1. 鹿肉を一口大に切る。フライパンに油をしき、鹿肉を炒める。
2. 調味料を合わせて加熱する。3も加える。
3. 缶詰容器に鹿肉を入れて、4を70g入れる。
4. 蒸し器に缶詰容器の蓋をかぶせた3を入れ、30分ほど脱気を行う。
5. 巻締を行い、オートクレーブで殺菌する。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
336	36.8	17.3	5.7	14	6.2
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
45	0.35	0.55	10	1	2.3

7. 鹿肉缶詰（オイル）

材料（1人分）

・鹿もも肉	150 g
・オリーブオイル	75 g
・唐辛子	0.2 g
・にんにく	0.75 g
・塩	0.75 g
・こしょう	0.01 g
・サラダ油	5 g



作り方

1. 鹿肉を一口大に切る。
2. フライパンに油をしき、鹿肉を炒める。
3. にんにくをみじん切りにする。
4. 調味料を合わせて加熱する。3を加える。
5. 缶詰容器に鹿肉を入れ、4を70g入れる。
6. 蒸し器に缶詰容器の蓋をかぶせた3を入れ、30分ほど脱気を行う。
7. 巻締を行い、オートクレーブで殺菌する。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
949	35.9	86.0	0.8	6	5.9
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
21	0.30	0.53	2	0.1	0.9

8. 鹿肉ソーセージ（枝豆）

材料（1人5本分）

- ・鹿肉 60 g
- ・サラダ油 6 g
- ・塩 1.9 g
- ・砂糖 0.5 g
- ・香辛料 0.1 g
（セージ、オールスパイス、
ホワイトペッパー）
- ・氷 10 g
- ・冷凍枝豆 10 g



作り方

1. 鹿肉を2~3cm角に切る。
2. フードカッターを用いて2~3分間ミンチし、挽肉にする。
3. 塩、砂糖、香辛料を加えて、混ぜる。
4. さらに、氷を入れて、攪拌する。枝豆を混ぜる。
5. ソーセージメーカーにケーシングをつけ、肉を詰める。最初に少量の肉を詰め、ケーシングの先端を結び、手で太さを調節しながら絞り、徐々に詰めていく。絞り終わったら、再度先端を結ぶ。
6. 鍋に水を入れ沸騰させて、ソーセージを茹でる。

栄養価（1人5本分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
157	15.6	9.2	1.8	10	2.6
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
4	0.15	0.22	4	0.7	2.0

9. 鹿肉ソーセージ(ごま)

材料 (1人5本分)

- ・鹿肉 60 g
- ・塩 1.9 g
- ・砂糖 0.5 g
- ・香辛料 0.1 g
(セージ、オールスパイス、
ホワイトペッパー)
- ・氷 10 g
- ・ごま 5 g



作り方

1. 鹿肉を2~3cm角に切る。
2. フードカッターを用いて2~3分間ミンチし、挽肉にする。
3. 塩、砂糖、香辛料を加えて、混ぜる。
4. さらに、氷を入れて、攪拌する。ごまを混ぜる。
5. ソーセージメーカーにケーシングをつけ、肉を詰める。最初に少量の肉を詰め、ケーシングの先端を結び、手で太さを調節しながら絞り、徐々に詰めていく。絞り終わったら、再度先端を結ぶ。
6. 鍋に水を入れ沸騰させて、ソーセージを茹でる。

栄養価 (1人5本分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
171	15.3	11.1	1.6	62	2.8
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
2	0.14	0.22	1	0.6	2.0

10. 鹿肉ソーセージ(マンゴー入り)

材料 (1人分)

- ・鹿肉 60 g
- ・塩 1.9 g
- ・砂糖 0.5 g
- ・香辛料 0.1 g
(セージ、オールスパイス、
ホワイトペッパー)
- ・氷 10 g
- ・ドライマンゴー 6.5 g



作り方

1. 鹿肉を2~3cm角に切る。
2. フードカッターを用いて2~3分間ミンチし、挽肉にする。
3. 塩、砂糖、香辛料を加えて、混ぜる。
4. さらに、氷を入れて、攪拌する。ドライマンゴーを混ぜる。
5. ソーセージメーカーにケーシングをつけ、肉を詰める。最初に少量の肉を詰め、ケーシングの先端を結び、手で太さを調節しながら絞り、徐々に詰めていく。絞り終わったら、再度先端を結ぶ。
6. 鍋に水を入れ沸騰させて、ソーセージを茹でる。

栄養価 (1人5本分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
118	14.6	2.5	9.3	6	2.4
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
52	0.15	0.23	8	0.6	1.9

2. 料理レシピ

5. 鹿肉オムライス

材料 (1人分)

・鹿もも肉	20 g
・精白米	70 g
・水	85mL
・玉ねぎ	30 g
・サラダ油	7 g
・塩	1.4 g
・卵(L玉)	1個
・こしょう	0.01 g
・牛乳	15mL
・トマトケチャップ	5 g
・パセリ	1 g



作り方

1. 鹿肉は圧力鍋で煮て、鹿肉ブイヨンを作る。
2. 1を用いて、ご飯を炊く。
3. 玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油で炒める。
4. 卵を溶き、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜる。
5. フライパンに4を入れ火が通ったら、ご飯を入れて包む。
6. 皿に盛り付けトマトケチャップをかけ、パセリをちらす。

栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
324	10	4	59.1	29	1.5
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
10	0.12	0.1	2	1	0.6

1. 鹿肉の味噌煮丼

材料 (1人分)

- ・ 精白米 80 g
- ・ 鹿肉缶詰 (みそ) 95 g
- ・ (お好みで薬味)



作り方

7. 米は 1.4 倍の水で炊いておく。
8. 炊いた飯の上に鹿肉缶詰 (味噌) をかける。
9. お好みで、薬味を添える。

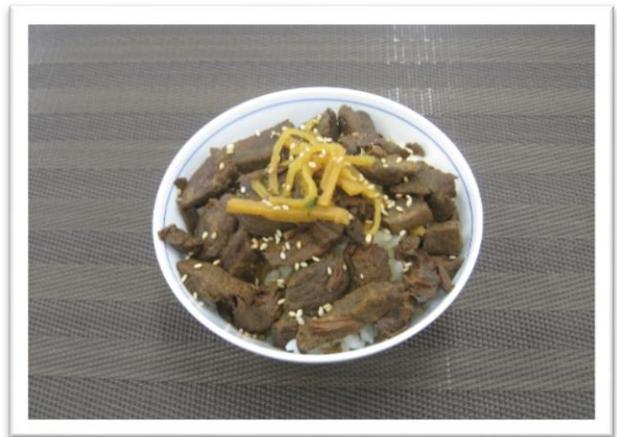
栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
414	23.1	6.4	60.6	14	3.7
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3	0.21	0.28	2	0.7	1

2. 鹿肉としょうがの佃煮丼

材料（1人分）

- ・精白米 70 g
- ・鹿肉缶詰（塩麴） 95 g
- ・（お好みで薬味）



作り方

7. 米は1.4倍の水で炊いておく。
8. 炊いた飯の上に鹿肉缶詰（しょうがの佃煮）をかける。
9. お好みで、薬味を添える。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
381	22.6	3.6	57.5	9	3.6
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3	0.21	0.28	1	0.5	0.9

3. 鹿肉の塩麴井

材料（1人分）

- ・ 精白米 70 g
- ・ 鹿肉缶詰（塩麴） 95 g
- ・ お好みで薬味



作り方

10. 米は1.4倍の水で炊いておく。
11. 炊いた飯の上に鹿肉缶詰（塩麴）をかける。
12. お好みで、薬味を添える。

栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
418	22.9	6.2	63	8	3.6
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3	0.22	0.27	1	0.5	0.8

4. 鹿肉のトマトパスタ

材料 (1人分)

- ・パスタ (乾燥) 50 g
- ・鹿肉缶詰 (トマト) 120 g
- ・オリーブオイル 3 g



作り方

1. 鍋に水を入れ、火にかける。
2. 沸騰したらパスタを入れ、茹でる。
3. 水を切り、麺にオリーブオイルを絡める。
4. 皿に盛り、鹿肉缶詰 (トマト) を乗せる。

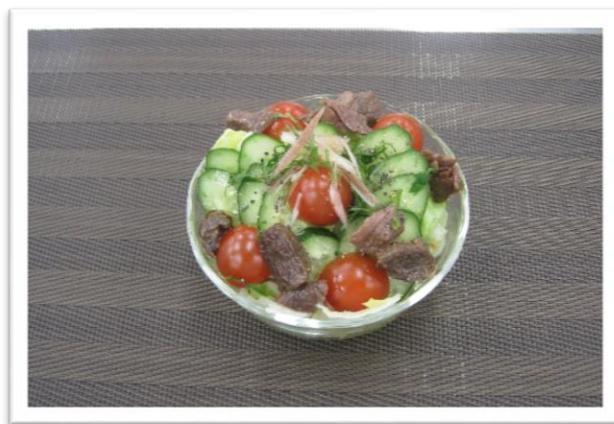
栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
274	17.9	6.0	34.6	14	2.9
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
21	0.18	0.22	5	2.2	1.7

5. オリーブオイル煮鹿肉のサラダ

材料 (1人分)

・レタス	40 g
・きゅうり	15 g
・ミニトマト	30 g
・鹿肉缶詰 (オイル)	45 g
・ポン酢しょうゆ	3 g
・ (お好みで薬味)	



作り方

1. 鍋は一口大にちぎる。トマトは半分に切り、きゅうりは斜め薄切りにする。
2. 1を皿に盛り付け、鹿肉のオイル缶詰を乗せる。
3. ポン酢しょうゆをかけたら完成。

栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
208	8.1	17.3	4.3	23	1.4
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
56	0.09	0.14	14	1.0	0.3

6. 鹿肉のソーセージマリネ

材料（1人分）

- ・鹿肉 40 g
- ・食塩 1.2 g
- ・砂糖 0.6 g
- ・香辛料 0.1 g
（セージ、オールスパイス、
ホワイトペッパー）
- ・玉ねぎ 60 g
- ・にんじん 40 g
- ・青ピーマン 25 g
- ・ポン酢しょうゆ 15 g
- ・粒入りマスタード 15 g
- ・オリーブ油 9 g



作り方

1. 玉ねぎは薄切り、ピーマンとにんじんは細切りにする。→冷水にさらす→水切り
2. 鍋にお湯を沸騰、鹿肉を茹でる。色が変わったら、ザル→冷水→水切り
3. ボウルにポン酢、マスタード、オリーブオイル、すりおろしにんにくを入れて混ぜる。1.2も加えて味を馴染ませたら、冷蔵庫に10分。

ポイント

玉ねぎを水にさらしたときによくもむ。

栄養価（1人分）					
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
228	12.4	13.3	14.8	54	2.5
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
299	0.19	0.20	26	2.7	3.0

7. 鹿肉ベーコンの野菜炒め

材料(1人分)

・鹿肉	20 g
・食塩	0.5 g
・砂糖	0.2 g
・小松菜(葉、生)	100 g
・赤ピーマン(果実・生)	20 g
・黄ピーマン(果実・生)	20 g
・マッシュルーム(生)	60 g
・オリーブ油	8 g
・食塩	0.5 g
・コショウ (黒、粉)	0.01 g



作り方

1. 小松菜は6cm長さに切り、根元は縦半分に切る。
2. マッシュルームは薄切り、パプリカは5mm幅の斜め切りにする。
3. フライパンにオリーブ油、小松菜の根元を最初に炒める。
4. パプリカ、マッシュルーム、小松菜の葉をいれ、葉が少ししんなりするまで炒める。
5. 塩、コショウを加える。最後にベーコンをいれてさっと和えるくらいに炒める。

ポイント

小松菜の根と葉を分けて炒める。

栄養価 (1人分)					
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
129	6.9	9.0	5.6	174	3.8
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
283	0.15	0.26	103	2.7	1.0

8. 鹿肉ジャーキーのスープ

材料 (1人分)

・鹿肉ジャーキー	50 g
・水	160mL
・固形ブイヨン	1 g
・塩	0.8 g
・濃口醤油	3 g
・こしょう	0.01 g
・小ねぎ	5 g



作り方

4. 鹿肉ジャーキーを用意する。ねぎは小口切りにしておく。
5. 鍋に水を入れ、鹿肉ジャーキー、固形ブイヨン、塩、醤油、こしょうを入れ、火にかける。
6. 沸騰したら火を止め、お椀に盛り付ける。
7. 最後に小ねぎをちらす。

栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
21	2.8	0.4	1.1	2	0.5
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
2	0.02	0.05	0	0	1



レシピ集 作成担当

山梨学院短期大学食物栄養科 中川裕子研究室

中川裕子(教授)・古屋七虹(助手)

令和元年度 食物栄養科2年

杉原 美里

原 優香