

2019年

ジビエ(鹿肉)料理 レシピ集



1. 鹿肉カレー

材料（1人分）

- ・鹿もも肉 50 g
- ・玉ねぎ 50 g
- ・にんにく 5 g
- ・ジャガイモ 70 g
- ・にんじん 50 g
- ・サラダ油 7 g
- ・カレールウ 25 g
- ・米（精白米） 80 g



作り方

1. 玉ねぎはみじん切り、にんじんは大きめのいちよう切り、ジャガイモは一口大の乱切りにする。
2. 鹿もも肉は一口大に切っておく。
3. 圧力鍋に鹿肉をいれ、水をひたひたになるまで入れたら15分ほど加圧して煮込む。
4. 別の鍋に、油を敷いて玉ねぎとにんにくを炒める。
5. 4の玉ねぎが透き通ってきたらにんじんを加え、さらに炒める。にんじんにも火がある程度通ったら、最後にじゃがいもを加えて炒める。
6. 5に水を具材がつかれる程度入れて、煮込む。
7. ぐつぐつと煮立ってきたら、3の鹿肉を投入する。
8. カレールウを入れて溶かす。
9. 米をたいておき、器に盛り付けたら8のカレーをかけて完成。

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)
653	20	19.1	96.9	57	2.3
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)
365	0.32	0.26	33	4.4	3.1

2. 鹿肉シチュー

材料（1人分）

・鹿もも肉	125 g		
・じゃがいも	50 g		
・ニンジン	50 g		
・玉ねぎ	100 g		
・バター	12 g		
・赤ワイン	15 g		
・お湯	150 g		
・パセリ	0.05 g	・醤油麹	1.8 g
・食塩	2.6 g	・デミグラスソース	145 g
こしょう	0.01 g	・チキンブイヨン	3 g
にんにく	1.25g	・ローリエ	1 枚
		・生クリーム	2 g



作り方

1. 鹿もも肉を、※醤油麹に一晩漬け込んでおく。
2. 1に、塩・こしょう・おろしにんにくをもみ込む。鹿肉はあらかじめ3~5cmの厚切りにしておく。
3. ジャガイモは一口大に切って面取りをし、水に10分さらしたら水気をきる。
4. ニンジンは厚さ1cmの輪切りにして面取りをする。玉ねぎは6等分のくし型に切る。
5. 圧力鍋にバター7gを溶かし、15分煮込む。
6. 5に赤ワインを加えて煮立ててアルコール分を飛ばし、デミグラスソース、チキンブイヨン、ローリエを加えてよく煮込む。
7. フライパンに残りのバターを溶かして、切った野菜を炒める。
8. 煮込んだ鹿肉と炒めた野菜を合わせ、野菜が柔らかくなるまで20分ほどさらに煮込む。
9. 器に盛り、パセリと生クリームをかけたら完成。

※醤油麹とは：米麹を醤油に漬けて熟成・発酵させた調味料。

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)
517	35.2	21.9	41.4	66	5.3
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)
437	0.44	0.56	30	3.7	6.6

3. 鹿肉のトマト煮込み

材料（1人分）

・鹿肉	50 g
・トマト	100 g
・じゃがいも	130 g
・にんじん	80 g
・たまねぎ	80 g
・ブロッコリー	60 g
・トマトジュース	126 g
・水	270 g
・固形ブイヨン	3.5 g
・こしょう	0.01 g



作り方

1. ジャがいもは一口大に、にんじんは厚さ5 mmのいちょう切り、玉ねぎ、トマト、鹿肉は食べやすい大きさにカットする。
2. ブロッコリーは別湯でしておく。
3. 鹿肉は、一口大に切っておく。
4. 鍋にトマトジュース、トマト、固形ブイヨンを入れる。
5. ブロッコリー以外の野菜と鹿肉をいれ、中火で15分煮る。ジャガイモとにんじんが柔らかくなればOK。
6. ブロッコリーとこしょうを加え、チーズを入れてひと煮たちしたら出来上がり。

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)
302	19.1	3.6	52.3	90	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)
704	0.48	0.44	149	9.7	1.8

4. 鹿肉串かつ

材料（1人分）

鹿肉	75 g
たまねぎ	25 g
水溶き小麦粉	6 g
パン粉	8 g
片栗粉	5 g
薄力粉	4.5 g



作り方

1. 鹿肉を2cmくらいの厚さに切る。筋を包丁でばんばん叩いてやわらかくする。切り目をまんべんなく入れる。
2. たまねぎを2cmくらいの串切りにする。
3. 鹿肉とたまねぎを交互に串に刺す。水溶き小麦粉をトロリとする程度に合わせて刺した串にまんべんなくつける。
4. パン粉、片栗粉、小麦粉を2:1:1の割合で混ぜ合わせる。
5. 水溶き小麦粉の串を混ぜ合わせた4にまんべんなくよくつける。
6. 120度くらいの油の中に入れて十分中まで火を通した後、サクッときつね色に揚がるまで180度で揚げる。

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)
242	20.2	4.7	28.3	34	3.1
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)
4	0.21	0.25	9	2.4	0.5

5. 鹿肉クリームパスタ

材料（1人分）

・鹿ひき肉	60 g	・アボカド	20 g
・牛乳	100mL	・レモン	20 g
・たまねぎ	100 g	・醤油	5 g
・米味噌	6 g	・わさび	2 g
・オリーブオイル	2 g	・生パスタ	50 g
・有塩バター	5 g	・とうがらし	2 g
・生クリーム	15 g		
・鶏卵	15 g		
・にんにく（すりおろし）	3 g		



作り方

1. フライパンにオリーブオイルを敷き、スライスした玉ねぎとすりおろしたにんにくを入れて炒める。
2. 玉ねぎが透き通ったら、鹿ひき肉を入れてよく火を通す。
3. 2に、牛乳と生クリーム、バターを入れる。バターが溶けたら、醤油（クリームパスタ用）と味噌を加えて味を整える。
4. 3にゆでたパスタを加えてソースを絡ませる。
5. レモンは、皮をすり下ろしたものと皮をみじん切りにしたものを作っておく。すり下ろしたレモンは、レモン果汁と混ぜ合わせておく。
6. 醤油+わさびの調味液に、アボカドを輪切りにしたものをつけておく。
7. 4をさらに盛り付け、5の皮をみじん切りにしたレモンと調味液につけたアボカド、輪切りにした唐辛子をのせたら完成。

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)
599	29.6	25.9	59.9	183	4.0
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)
165	0.34	0.57	33	6.3	2.0

6. 鹿肉のチーズグラタン

材料（1人分）

・鹿ひき肉	60 g
・玉ねぎ	30 g
・無塩バター	2 g
・濃口しょうゆ	2.5 g
・ジャガイモ	50 g
・牛乳	25 g
・シュレッドチーズ	40 g
・乾燥パセリ	0.5 g
・食塩	0.5 g
・こしょう	0.01 g



作り方

1. ジャガイモは、水からゆでる。
2. 1のジャガイモを牛乳と混ぜ、ミキサーにかける。
3. 玉ねぎはみじん切りにし、バターを溶かしたフライパンであめ色になるまで炒める。
4. 3のフライパンに鹿ひき肉を追加し、火が通るまでよく炒める。醤油で味をつける。
5. グラタン皿に4を敷き詰め、その上に2をかける。更にその上にシュレッドチーズをまんべんなくかけて、オーブンで170℃10分ほど（表面がこげる程度）焼いて完成。

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)
363	33.4	18.2	14.4	566	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)
137	0.22	0.53	25	1.2	2.5

7.鹿肉チャーハン

材料（1人分）

・鹿ひき肉	40 g
・食塩（肉用）	0.5 g
・ごま油	2 g
・精白米	70 g
・鶏卵	25 g
・食塩	0.5 g
・こしょう	0.01 g
・小ねぎ	0.5 g



作り方

1. 精白米は、1.3 倍の水で炊いておく。
2. 小ねぎは小口切りにしておく。
3. 鶏卵は溶いておく。
4. ごま油をフライパンにしき、鹿ひき肉に肉用の食塩を加えて炒める。火が通ったら別皿にとっておく。
5. 1のご飯をフライパンに入れて炒める。ある程度ほぐれてきたら、3の溶き卵をまわしかけて再度炒める。
6. 4の鹿ひき肉も加え、炒める。最後に、食塩、こしょう、小ねぎを加えて皿に盛り付けたら完成。

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)
366	16.4	7.3	84.6	20	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)
41	0.16	0.25	0	0.4	1.1

8. 鹿肉入りマーボー白菜

材料（1人分）

・鹿ひき肉	75 g	
・白菜	200 g	
・しょうが	7.5 g	
・長ネギ	25 g	
・にんにく	2.5 g	
・オリーブオイル	6 g	
・片栗粉	4 g	
・水	4 g	
A {	・水	30 g
	・コンソメ	2.5 g
	・味噌	9 g
	・醤油	9 g
	・清酒	7.5 g
	・ごま油	3 g
・豆板醤	1.5 g	



作り方

1. 調味料 A（水とコンソメ、味噌、醤油、清酒、ごま油、豆板醤）を混ぜ合わせておく。
しょうがとにんにくはみじん切り。
2. 白菜の芯は1～2 cm 幅に切り、葉は5 cm のざく切りにする。
3. 暖めたフライパンにオリーブオイル、しょうが、にんにく、小口切りにした長ネギを入れて中火で炒め、香りがたったら鹿のひき肉を入れていため合わせる。
4. 火が通ったら、白菜の芯から炒める。
5. 4 がしんなりしたら、葉も加えて炒め、調味料 A で味をつける。
6. 水溶き片栗粉をまわしいれてとろみをつけたら完成。

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)
288	21.2	13.7	18.3	113	3.9
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)
25	0.23	0.34	52	3.7	4.1

9. 鹿肉と玉ねぎの味噌マヨ炒め

材料（1人分）

- ・鹿肉 50 g
- ・玉ねぎ 30 g
- ・サラダ油 2 g
- ・味噌 3 g
- ・マヨネーズ 10 g
- ・こしょう 0.01 g
- ・小ねぎ 0.5 g



作り方

1. 鹿肉は食べやすい厚さにスライスし、玉ねぎは薄めのくし型に切る。
2. フライパンにサラダ油を敷き、玉ねぎをあめ色になるまで炒める。
3. 鹿肉を2に加え、火が通るまでよく炒める。
4. 味噌とマヨネーズを混ぜたものを、3のフライパンに加えて調味する。
5. 皿に盛り付け、小ねぎをかけたら完成。

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)
176	12.3	12	3.8	14	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)
10	0.12	0.17	3	0.6	0.7

10. 鹿肉コロッケ

材料（1人分）

- ・ジャガイモ 150 g
- ・鹿ひき肉 25 g
- ・サラダ油 6 g
- ・塩 0.15 g
- ・こしょう 0.01 g
- ・たまねぎ 25 g
- ・薄力粉 5 g
- ・溶き卵 10 g
- ・生パン粉 10 g
- ・揚げ油 14 g
- ・トマト 20 g
- ・サラダ菜 4 g
- ・ウスターソース 5 g



作り方

1. ジャガイモは一口大に切り、水に10分さらし、水気を切る。
2. ジャガイモを鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて火にかける。
3. サラダ油を熱して鹿ひき肉を炒め、ぱらぱらになったら塩、こしょうで調味する。
4. 玉ねぎはみじん切りにする。
5. 2のジャガイモに竹串を刺し、すっと通るくらいになったら湯を捨てて、火にかけて鍋をゆすりながら粉を吹かせ、芋が熱いうちにつぶす。
6. 5に3のひき肉と4のたまねぎを加えて混ぜる。
7. 6を小判型と俵型に成型し、薄力粉と溶き卵とパン粉をまぶす。
8. 170°Cくらいの揚げ油で狐色になるまで揚げて完成。

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)
416	11.3	23.1	39.7	26	2.1
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)
32	0.24	0.18	59	3.1	0.6

11. 鹿肉餃子

材料（1人分）

- ・鹿ひき肉 50g
 - ・白菜 60g
 - ・長ネギ 10g
 - ・餃子の皮 47g
 - ・にんにく 1.6g
 - ・しょうが 5g
 - ・醤油 6g
 - ・清酒 1.6g
 - ・ごま油 1.3g
 - ・砂糖 1g
 - ・塩 0.8g
 - ・こしょう 0.01g
- A



作り方

1. にんにくとしょうがはみじん切り、調味料A（にんにく、しょうが、しょうゆ、清酒、ごま油、砂糖、塩、こしょう）を混ぜ合わせておく。
2. 鹿のひき肉に調味料Aをすり込んだら、みじん切りにした野菜類を加えてよくまぜる。
3. 2を冷蔵庫に1時間ほど放置した後、よく混ぜる。
4. 3を、餃子の皮に包んでいく。
5. 焼き餃子の場合は油の敷いたフライパンで焼いていく。
6. 水餃子の場合は、鶏がらスープに4をいれてゆで、しょうゆと塩、こしょうで味をつける。

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)
249	16.9	4.7	32.5	43	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)
9	0.18	0.21	19	2.1	2

12. 鹿肉入り茶碗蒸し

材料（1人分）

・鹿肉	40 g
・鶏卵	50 g
・えび	7.3 g
・しいたけ	15 g
・かまぼこ	17 g
・みつば	7.2 g
・かつおだし（顆粒）	1.6 g
・水	160 g
・酒	1.6 g
・醤油	2 g
・食塩	1 g



作り方

1. 鹿肉は、2 c m角に切る。しいたけ、かまぼこは薄切りにし、みつばは3 c mの長さに切る。
2. 小鍋にかつおだし、水、酒、醤油、食塩を入れ、湯気が出るまで暖めて、だし汁を作り荒熱をとる。
3. ボウルに卵を割り入れ、白身を切るように丁寧に溶きほぐす。2のだし汁を少しずつ加えて溶き混ぜ、こし器でこす。器に、1の鹿肉、えび、しいたけ、かまぼこ、みつばを入れ、卵液を等分に注ぎ入れる。鍋に布巾を敷き、3の器の半分の高さまで注ぐ。布巾で包んだふたを少しずらしてのせ、中火にかける。（3分）
4. 煮立ったら3分ほど蒸して、ごく弱火にして20分ほど蒸す。竹串を刺して透明な汁が出たらすぐに取り出す。

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)
168	19.9	7.4	4	44	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)
89	0.13	0.38	1	0.8	2.5

13. 鹿肉チーズドック

材料（1人分）

・ホットケーキミックス	100 g
・水	40 g
・さけるチーズ	25 g
・鹿肉（もも）	50 g
・トマトケチャップ	8 g
・マスタード	5 g
・サラダ油	10 g



作り方

1. ホットケーキミックスと水をボウルにいれて、まとまるまで捏ねる。
2. 打ち粉をして、生地を伸ばす。
3. 串に鹿肉とチーズを刺し、2の生地で巻く。
4. 170℃の油できつね色になるまでこんがり揚げ、ケチャップとマスタードをかけて出来上がり。

ポイント

串に刺すとき、鹿肉を下にしてチーズを上にするので、一口目でチーズが伸びてテンションが上がる！！

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)
621	24.2	22.4	78.6	193	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)
16	0.24	0.29	2	1.9	1.7



レシピ作成担当 中川研究室（中川裕子教授）
山梨学院短期大学 食物栄養科 2年生
古屋七虹
山田真由香