



2021

鹿肉レシピ集

1. テリヤキジビエのピザ

材料 (1人分)

〈生地〉		〈具材〉			
・牛乳	16mL	・鹿肉(モモ)	25g	・刻みのり	0.4g
・ドライイースト	0.8g	・玉ねぎ	16g	・醤油	5g
・塩	0.01g	・チーズ	19g	・砂糖	1g
・油	2g	・小葱	4g	・みりん	5g
・強力粉	2g	・コーン缶	3g		
・砂糖	1g	・マヨネーズ	3g		

作り方

〈生地〉

- ① 牛乳、油を電子レンジに 30 秒かけ人肌程度に暖める。
- ② ドライイースト→塩→砂糖の順に加え、その都度泡だて器で混ぜる。
- ③ 強力粉の 1/3 量を加えて、だまにならないように泡だて器でよく混ぜる。
- ④ 残りの小麦粉を加え、菜箸の箸先をやや開いて、ぐるぐる混ぜる。
- ⑤ ラップをかけ、レンジ弱 (150~200w) で 30 秒かける。
- ⑥ 生地の上に打ち粉をふる。手にも粉をつけ、クッキングシートをしいた、天板の上に生地を出す。表面を中に巻き込むようにして丸める。
- ⑦ クッキングシートと水で濡らしたペーパー、タオルをかけ、2 倍に膨らむまで約 10 分おく。
- ⑧ 皮が 2 倍ぐらいに膨らんだら、生地をめん棒で天板の大きさにのばす。

〈具材〉

- ① 玉ねぎ薄切り、小葱小口切り。
- ② ジビエをフライパンで焼く。
- ③ ②を醤油、砂糖、みりんで味付けする。
- ④ 生地の上に①③をのっけて上にコーンとマヨネーズ、チーズ、をのせる。
- ⑤ オープンで焼く。
- ⑥ 刻みのりをのせて完成。

ポイント テリヤキの味付けにすることでジビエの臭みを消した。

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)
237	13.6	10.1	21.7	94	1.3
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)
25	0.15	0.21	4	1.5	0.3



2. プルコギピザ

材料 (1人分)

〈生地〉		〈具材〉			〈ソース〉		
牛乳	16mL	鹿肉(モモ)	21g	砂糖	1.3g	マヨネーズ	0.6g
ドライイースト	0.8g	玉ねぎ	16g	しょうゆ	1g	コチュジャン	0.6g
塩	0.01g	にんじん	10g	酒	1.3g		
油	2g	ニラ	6g	コチュジャン	0.4g		
強力粉	22g	チーズ	19g	にんにく	0.3g		
砂糖	1g						

作り方

〈生地〉

1. 牛乳、油を電子レンジに 30 秒かけ人肌程度に暖める。
2. ドライイースト→塩→砂糖の順に加え、その都度泡だて器で混ぜる。
3. 強力粉の 1/3 量を加えて、だまにならないように泡だて器でよく混ぜる。
4. 残りの小麦粉を加え、菜箸の箸先をやや開いて、ぐるぐる混ぜる。
5. ラップをかけ、レンジ弱 (150~200w) で 30 秒かける。
6. 生地の上に打ち粉をふる。手にも粉をつけ、クッキングシートをしいた、天板の上に生地を出す。表面を中に巻き込むようにして丸める。
7. クッキングシートと水で濡らしたペーパー、タオルをかけ、2 倍に膨らむまで約 10 分おく。
8. 皮が 2 倍ぐらいに膨らんだら、生地をめん棒で天板の大きさにのばす。

〈具材〉

1. 玉ねぎ薄切り、にらを 2 cm 間隔で切る。にんじんは千切りに切る。
2. 砂糖、酒、コチュジャン、しょうゆ、すりおろしにんにくを混ぜる。
3. 生地にマヨネーズとコチュジャンを塗る。
4. 3 に具材をのっけてオーブンに入れて完成。

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)
141	8.9	1.8	21.1	32	1.1
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)
96	0.15	0.15	3	1.7	0.2

3.ジビエラザニア

材料(1人分)

【ミートソース】

鹿肉(モモ) 22g
 ニンジン 20g
 玉ねぎ 23g
 ニンニク 0.5g
 油 2g
 食塩 0.1g
 コショウ 0.01g

【ホワイトソース】

有塩バター 5g
 薄力粉 5g
 食塩 0.32g
 コショウ 0.01g

【その他】

ラザーニャ 6g
 ピザチーズ 19g
 有塩バター 0.8g

トマトピューレ 15g
 上白糖 2.3g
 ★こいくちしょうゆ 1.2g
 白ワイン 2g
 固形ブイヨン(コンソメ) 1.2g
 熱湯 25ml



作り方

【ミートソース】

- ① ジビエをフードプロセッサーでミンチ状にする。
- ② ニンジン、玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ③ フライパンに油、にんにくを入れて炒め、玉ねぎ、ジビエを入れ、塩コショウをかける。
- ④ 熱湯を入れ、★を入れる。蓋をして15分煮る。

【ホワイトソース】

- ① 有塩バターを熱し、薄力粉を加え、弱火～中火で焦げないように混ぜる。
- ② 牛乳を加え、再度ゆっくり混ぜる。
- ③ とろみがついたら塩、コショウで味を調える。

【その他】

- ① 耐熱皿に有塩バターを塗り、ミートソース、ホワイトソース、チーズ、ラザニアの順に重ねる。
- ② 180℃のオーブンで20分程度焼く。

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)
246	12	14.3	15.8	160	1.3
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)
245	0.1	0.18	5	1.8	1.6

4.ジビエの肉まん

材料(1人分)

【生地】		【中の具】	
・薄力粉	20 g	・鹿肉(モモ)	34 g
・強力粉	20 g	・干しシイタケ	1.5 g
・パン酵母	0.6 g	・タケノコ	15 g
・グラニュー糖	1.5 g	・根深ネギ	7.5 g
・食塩	0.6 g	・おろししょうが	6 g
・ごま油	2.3 g	・酒	3 g
・水	20 g	・醤油	3 g
		・オイスターソース	3 g
		・ごま油	2.3 g



作り方

【生地】

- ⑤ 薄力粉、強力粉、パン酵母、グラニュー糖、食塩をボールに入れる。
- ⑥ 水を入れてこねる。ある程度まとまったらごま油をいれて混ぜる。
- ⑦ 生地を30分ねかせる。

【中の具】

- ④ しいたけを戻しておく。
- ⑤ 鹿肉をフードプロセッサーで細かくする。残りの具はすべてみじん切りにする。
- ⑥ 鹿肉に調味料をすべて混ぜておく。

【成形】

- ③ 生地を10等分にする。(写真、材料は1人前)
- ④ 具も10等分にし、包む。
- ⑤ 蒸し器で15~20分蒸したら完成。

ポイント

オイスターソースで鹿肉の臭みを和らげた。

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)
267	13.7	6.7	35.6	18	1.9
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)
2	0.18	0.2	2	2.9	1.4

5.鹿の角煮

材料(1人分)

鹿肉(モモ)	115 g
根深ねぎ	25 g
清酒	20 g
本みりん	10 g
こいくちしょうゆ	5 g
めんつゆ	30 g



作り方

1. 鹿肉は分量外の清酒につけておき、臭みを消す。
2. 4 cm位に切ったネギ、酒、ブロック状に切った鹿肉を圧力鍋に入れて弱火で 20 分加圧する。
3. 残った調味料を加えて弱火で 10 分加圧する。

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)
246	29.7	4.6	14	20	4.9
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)
7	0.25	0.44	5	0.6	4.2

6.鹿肉じゃが

材料(1人分)

鹿肉(モモ)	58 g
ジャガイモ	80 g
にんじん	33 g
玉ねぎ	37 g
水	67 g
めんつゆ(三倍濃縮)	10 g
上白糖	3 g
料理酒	7 g



作り方

- ① お酒(分量外)にシカ肉をつけておく。(10分)
- ② 圧力鍋で圧力をかけて10分煮る。
- ③ 普通の鍋にすべての材料とシカ肉を入れて煮る。

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)
193	16.4	2.5	24.6	24	3.4
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)
240	0.21	0.25	28	9.3	1.3

7.鹿肉じゃが（乳和食）

材料(1人分)

鹿肉（モモ）	59 g
じゃがいも（塊茎、生）	80 g
にんじん（根、皮付き、生）	34 g
たまねぎ（りん茎、生）	37 g
普通牛乳	67 g
めんつゆ（三倍濃厚）	10 g



作り方

4. 鹿肉を分量外の牛乳につけておく（10分）。
5. 圧力鍋で圧力をかけて10分煮る。
6. 普通の鍋にすべての材料と鹿肉を入れて煮る。

ポイント

臭みをなくすために鹿肉を牛乳をはじめにつけておいた。

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)
221	18.8	5.1	24.6	99	3.4
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)
272	0.24	0.36	29	9.4	1.2

8.鹿の角煮（生姜）

材料(1人分)

鹿肉(モモ)	115 g
根深ねぎ	25 g
生姜	33 g
清酒	20 g
こいくちしょうゆ	5 g
めんつゆ	30 g
本みりん	10 g



作り方

7. 鹿肉は分量外の清酒につけておき、臭みを消す。
8. スライスに切った生姜と 4 cm位に切ったネギ、酒、ブロック状に切った鹿肉を圧力鍋に入れて弱火で 20 分加圧する。
9. 残った調味料を加えて弱火で 10 分加圧する。

ポイント

生姜で鹿肉の臭みが消せるようにした。

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)
259	30.1	27.5	16.3	25	5.1
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)
7	0.26	0.45	6	1.3	3.8

9.ジビエコロッケ（カレー味）

材料(1人分)

・鹿肉(こま切れ)	25 g	
・じゃがいも	40 g	
・玉ねぎ	12 g	
・ウスターソース	2 g	
・カレー粉	0.7 g	
・塩	0.2 g	
・こしょう	0.01 g	
・サラダ油	5 g	
} 衣	・卵	5 g
	・パン粉	5 g
	・小麦粉	3 g



作り方

10. 皮をむいたじゃがいもを電子レンジで温めてマッシャーなどでつぶす。
11. フードプロセッサーで細かくした鹿肉とみじん切りした玉ねぎを炒めて最後に残りの調味料を加える。
12. 2で炒めたものとじゃがいもを合わせて成型し、衣付けをして油で揚げる。

ポイント

鹿肉の臭みを消すためにカレー粉を使用した。

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)
156	8.4	6.9	14	17	1.8
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)
9	0.09	0.12	12	1.22	4.7

10.ジビエコロッケ（ナツメグ入り）

材料(1人分)

・鹿肉(こま切れ)	25 g	
・じゃがいも	40 g	
・玉ねぎ	12 g	
・ナツメグ	0.01 g	
・塩	0.2 g	
・こしょう	0.01 g	
・サラダ油	5 g	
{ 卵	5 g	衣
・パン粉	5 g	
・小麦粉	3 g	



作り方

- 皮をむいたじゃがいもを電子レンジで温めてマッシャーなどでつぶす。
- フードプロセッサーで細かくした鹿肉とみじん切りした玉ねぎを炒めて最後に残りの調味料を加える。
- 2で炒めたものとじゃがいもを合わせて成型し、衣付けをして油で揚げる。

ポイント

鹿肉の臭みを消すためにナツメグを使用した。

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)
152	8.3	6.8	13.1	11	1.6
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)
9	0.09	0.12	12	4.4	0.3

11.鹿肉ベーコンの野菜炒め

材料(1人分)

・鹿肉ベーコン(モモ)	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、根元は縦半分に分ける。
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)
135	8.4	9.2	6.7	176	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)
283	0.19	0.41	103	3.7	1

12. 鹿肉のポン酢マリネ

材料（1人分）

- ・鹿肉(モモ) 40 g
- ・食塩 0.5 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 10 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)
225	12.2	13.3	14.3	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	0.2	26	2.7	1.9



山梨県ニホンジカ有効活用に関する研究

—ジビエ料理・加工品レシピ開発—

中川裕子教授

古屋七虹助手

山梨学院短期大学食物栄養科2年生

厚芝 寧々

小國 桃香

児島 穂香

山崎 紗彩