



2022

鹿肉レシピ集

1.ジビエビビンバ

材料 (1人分)

		(タレ)			
鹿肉(モモ)	100g	豆板醤	10g	卵	25g
にんじん	8g	はちみつ	5g	油	5g
にら	8g	しょうゆ	8g		
ごま油	5g	酒	8g		
精白米	90g	白ごま	2g		
キムチの	25g				



作り方

〈生地〉

- ① 米を炊く。
- ② にんじんは細切りにする。にらは5cmの長さに切る。ボウルにタレを合わせる。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し鹿肉を炒める色が変わってきたらにんじんを入れてしんなりするまで炒める。
- ④ キムチ、にらを加えてサッと合わせたらごはん、タレを入れて炒め合わせる。
- ⑤ フライパンを綺麗にして油を入れ、弱火で目玉焼きを作る。

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)
633	35.2	19	84	63	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)
195	0.32	0.53	3	4	5.7

2.しか肉うどん

材料 (1人分)

(うどん)		(汁)		(肉)	
強力粉	50g	顆粒和風だし	2g	鹿肉(モモ)	50g
塩	1g	醤油	15g	みりん	3g
水	35g	みりん	15g	砂糖	15g
		水	300g	水	20g
		長ネギ	2g		



作り方

(うどん)

- ① 水と塩を合わせてよく混ぜる。
- ② 強力粉を入れたボウルに①の塩水を少しずついれて、その都度ゴムベラでしっかりと混ぜる。
- ③ ある程度まとまったら手でギュッギュッと3分ほどねかせる。滑らかになったらラップをして15分置く。
- ④ 打ち粉をした台に③の生地をのせて麺棒で薄く広げる。
- ⑤ 打ち粉をしながら3つ折りにして、切る。(くっつきやすいので都度打ち粉をする。)

(汁)

- ① すべての調味料を入れて煮込む。
- ② うどんができたらうどんを入れて煮込む。

(肉)

- ① シカ肉と調味料、水を入れて煮込む。

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)
352	20	2.8	61.2	18	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)
2	0.16	0.24	1	1.5	4.8

3.シカ肉ペッパーランチ

材料(1人分)

(下味)

鹿肉(モモ)	75g	有塩バター	5g	酒	7g
精白米	100g	焼肉のたれ	10g	醤油	7g
コーン缶	25g	油	3g	おろしにんにく	1g
小ねぎ	10g	黒こしょう	0.01g		



作り方

- ① 米を炊く。
- ② 鹿肉はスライスにする。
- ③ ボウルに②、下味の材料を入れて揉み込み、フライパンで火が通るまで炒める。
- ④ 熱したホットプレートにサラダ油をひき、中央にご飯をのせ、その周りに③をのせる。
- ⑤ ご飯の上にコーン、小ねぎ、有塩バターをのせる。
- ⑥ 鹿肉に焼肉のたれをかけて黒こしょうをふり、混ぜ合わせる。

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)
360	22.1	10.7	46.8	22	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)
49	0.19	0.31	6	2.6	2.3

4.シカ肉クリームシチュー

材料(1人分)

鹿肉(モモ)	75g	酒	7g	牛乳	100g
たまねぎ	40g	薄力粉	15g	コンソメ	7g
じゃがいも	25g	(A)塩	0.8g	ピザ用チーズ	15g
にんじん	25g	(A)こしょう	0.01g	粉チーズ	15g
精白米	100g	水	100g	有塩バター	10g



作り方

- ① 米を炊く。
- ② じゃがいもは皮をむいて芽を取り除き、一口大に切る。にんじんは皮をむいて一口大に切る。
- ③ 玉ねぎは薄切りにする。
- ④ 鹿肉は一口大に切る。
- ⑤ 中火に熱したフライパンに有塩バターを溶かし、③を入れて炒める。
- ⑥ 玉ねぎがしんなりしてきたら、④と酒を加え、さらに中火で炒める。
- ⑦ 鹿肉に火が通ったら②、薄力粉、(A)を加え、中火のまま軽く炒め、粉っぽさがなくなったら水を加えて弱火で15分ほど煮込む。
- ⑧ じゃがいもとにんじんに火が通ったら、牛乳、コンソメを加えて混ぜ、弱火で3分ほど煮込む。
- ⑨ とろみがついたらピザ用チーズ、粉チーズを加えて弱火で加熱し、チーズが溶けて全体に味がなじんだら火から下ろす。

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)
598	36.6	24.2	66.8	428	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)
341	0.3	0.62	14	5.6	5.4

5.ジビエのビビンバお稲荷さん

材料(1人分)

鹿肉(モモ)	10g	豆板醤	4g
ほうれん草	10g	ごま油	4g
もやし	10g	精白米	40g
にんじん	8g	いりごま	1g
おいなりさん	2枚	醤油	4g



作り方

- ① 鍋にお湯を沸かしほうれん草を3分ほど茹でる。冷水にさらし水気を切り、根本を切り落として3cm幅に切る。
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ 鹿肉を細かく切る。
- ④ 熱したフライパンにごま油をひき、鹿肉を中火で炒める。火が通ったら豆板醤を加えて炒める。
- ⑤ 味がなじんだらにんじんを加え火が通ったらもやしとほうれん草、醤油を加えて中火でさっと炒める。
- ⑥ ボウルにご飯と⑤を混ぜ合わせる、お稲荷さんの皮に詰める。
- ⑦ 皿に盛り付け、白いりごまをかける。

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)
158	5	5.2	24.3	24	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)
95	0.05	0.09	4	1.9	1.3

6.ジビエの炊き込みご飯

材料(1人分)

鹿肉(モモ)	40g	油揚げ	2g	塩	1g
精白米	90g	しょうが	10g	かつおだし	1g
にんじん	30g	大葉	1g		
まいたけ	10g	薄口醤油	4g		
ぶなしめじ	10g	酒	3g		
えのきたけ	10g	みりん	4g		



作り方

- ① 鹿肉はスライスに切り、しょうがとたっぷりの茹で水で下茹でする。
- ② 鹿肉が柔らかくなったら鹿肉としょうがを取り出す。
- ③ 鹿肉は細切れ、しょうがは細かく刻む。
- ④ ③を薄口醤油、酒、みりん、塩、だし汁で味をしっかりとつける。
- ⑤ にんじんは千切り、油揚げは短冊切り、まいたけ、ぶなしめじ、えのきたけは食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 大葉は千切りにする。
- ⑦ ③と④を炊飯器で炊く。(水は126g)
- ⑧ 炊き上がったら大葉をのせる。

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)
397	16.9	3.2	76.9	24	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)
213	0.22	0.24	2	2.6	1.7

7.ジビエグラタン

材料(1人分)

鹿肉(モモ)	100g	デミグラスソース	75g
ペンネ	65g	ピザ用チーズ	40g
玉ねぎ	40g	塩	0.1g
なす	50g	こしょう	0.01g



作り方

- ① ペンネは茹でておく。鹿肉をミートミキサーでミンチにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、なすは1cmの角切りにする。
- ③ フライパンに②を入れて中火で炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしてきたらなすと鹿肉と塩、こしょうを加えて炒める。
- ⑤ 炒まったらデミグラスソースとペンネを加えて一煮立ちさせる。
- ⑥ グラタン皿に盛り、チーズをかけたならトースター200℃で7分ほど焼く。
- ⑦ チーズに綺麗な焼き目がついたら完成。

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)
417	38.5	16.9	35.9	5	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)
104	0.33	0.64	6	3.7	2.8

8.シカ肉の豆腐照りマヨチーズボール

材料(1人分)

鹿肉(モモ)	50g	片栗粉	10g	ミニトマト	5g
木綿豆腐	50g	ピザ用チーズ	8g	レタス	8g
塩	0.1g	みりん	5g	レモン汁	2g
こしょう	0.01g	砂糖	2g		
マヨネーズ	5g				



作り方

- ① 鹿肉をミートミキサーでミンチにする。
- ② 鹿肉、木綿豆腐、塩、こしょう、片栗粉を入れて粘り気がでるまでよく混ぜて、2等分にする。
- ③ ピザ用チーズを丸くにぎる。
- ④ ①で2等分にしたものを②で丸めたチーズを包み、ラップする。
- ⑤ 600wのレンジで肉に火が通るまで5分加熱する。
- ⑥ フライパンにみりん、砂糖、しょうゆを入れ、中火で煮立たせる。
- ⑦ チーズを包みこんだ肉だねを加えて、煮からめる。
- ⑧ 全体にとろみがついたら、火をとめマヨネーズを加える。
- ⑨ さっと混ぜて、レタスをしいた皿に盛り付けて完成。

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)
209	17.2	9.8	14.5	80	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)
11	0.15	0.22	4	0.8	0.3

9.ジビエとトマトのキムチーズ焼き

材料(1人分)

		(調味料)			
鹿肉(モモ)	100g	オイスターソース	7g	チーズ	50g
ミニトマト	4g	みりん	7g		
にら	15g	しょうゆ	4g		
キムチ	25g				
ごま油	7g				



作り方

- ① 鹿肉はスライスにする。
- ② トマトはヘタを取り、4等分のくし切りにする。
- ③ にらは3cm幅に切る。
- ④ 中火に熱したフライパンにごま油をひき、鹿肉を炒める。
- ⑤ 鹿肉の色が変わってきたら②、③を入れて中火で2分ほど炒める。
- ⑥ キムチ、調味料を加えて全体に味がなじむまで中火で炒めたら一度火を止める。
- ⑦ 具材を中央にまとめ、上にピザ用チーズをのせる。蓋をして中火で蒸し焼きにし、チーズがとろけたら皿に盛りつけをする。

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)
379	35.5	21.3	14.4	186	4.6
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)
99	0	1	5	1	3.9

10.ピリ辛味噌キムチスープ

材料(1人分)

鹿肉(肩)	75g	鶏ガラスープの素	7.5g	ごま油	3g
キムチ	50g	(A)ラー油	7.5g		
木綿豆腐	50g	(A)みそ	3g		
長ねぎ	16g				
水	150g				



作り方

- ① 鹿肉はスライスにする
- ② 長ねぎは1cm幅に切る。
- ③ 木綿豆腐は1.5cm幅に切る。
- ④ 鍋にごま油をひき、鹿肉、②を入れて中火で炒める。
- ⑤ 鹿肉の色が変わったらキムチを入れて中火でさっと炒める。
- ⑥ 水、鶏ガラスープの素を入れてかき混ぜ、③と(A)を入れて中火で5分ほど煮たら出来上がり。

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)
295	24.8	16.7	16	74	4.5
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)
103	0.23	0.35	3	2.9	5.2



山梨県ニホンジカ有効活用に関する研究
—シビ工料理・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
磯野 有未
関戸 葉瑠奈