

2023
ジビエレシピ

1.鹿肉キーマカレー

【材料】(1人分)	200g
・ごはん	100g
・鹿ひき肉	50g
・玉ねぎ	20g
・にんじん	15g
・ピーマン	3g
・すりおろしにんにく	50g
・すりおろし生姜	4g
・トマトピューレ	8g
・ウスターソース	1g
・カレー粉	8g
・塩	
・サラダ油	



【作り方】

1. 中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、すりおろしにんにく、すりおろし生姜を加え炒める。
2. 香りが立ってきたら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒め、カレー粉を加えて更に炒める。
3. 鹿ひき肉を加え、炒める。色が変わってきたら、にんじん、ピーマン、塩を加え炒める。
4. 全体に火が通ったら、トマトピューレ、ウスターソースを加えて炒める。
5. 全体に火が馴染んだら火から下す。
6. ごはんと 5 をお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)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
549	31.7	13.9	81.1	5.6	79
鉄 (mg)	ビタミン A (μ gRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)
7.7	170	0.37	0.45	21	1.7

【ワンポイント】

カレーの香辛料でスパイシーな味わいに！
スパイスで鹿肉特有の臭みをマスキングしました。

2. 鹿肉のトマトピザ

【材料】(1人分)

・ピザ生地	60g
・カットトマト缶	100g
・鹿ひき肉	50g
・玉ねぎ	40g
・ケチャップ	30g
・砂糖	15g
・醤油	10g
・ガーリックパウダー	2g
・オリーブオイル	10g
・チーズ	50g



【作り方】

1. 玉ねぎはみじん切りにする。
2. 中火に熱したフライパンにオリーブオイルをひき、1をしんなりするまで炒める。
3. カットトマト缶、(A)を入れて中火で10分ほど煮込みながら、木べらで混ぜる。
4. ソースの水分が飛び、もったりしてきたら火から下す。
5. 4をピザ生地に乗せ、チーズを散らす。
6. オーブンで焼く。焦げ目がついたら完成！

【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)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
606	31.9	27.1	64.9	3.8	351
鉄 (mg)	ビタミン A (μ gRAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 (g)
3.7	194	0.33	0.50	16	4.9

【ワンポイント】

トマトの風味をメインに少し甘酸っぱい味わいに仕上げました。
鹿肉は、硬さや臭みを感じにくいようにひき肉にして使用しました。

3.鹿肉のピリ辛麻婆豆

【材料】(1人分)

・豆腐	150g
・鹿ひき肉	50g
・長ねぎ	7g
・甜麵醬	15g
・豆板醬	3g
・酒	8g
・醬油	8g
・中華スープの素	3g
・片栗粉	8g
・ごま油	8g
・サラダ油	8g



【作り方】

1. 長ねぎはみじん切りにする。
2. 豆腐は電子レンジで水抜きを行い、2cm角に切る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、中火でひき肉をパラパラになるまで炒める。
4. 3に豆板醬、甜麵醬を加えて炒め、豆板醬の香りが出てきたら、(A)と水200mLを加える。
5. 煮立てたら、1, 2を加えて1分ほど煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 最後にごま油を回しかける。器に盛りつけて完成！

【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)	食物繊維 総量(g)	カルシウム (mg)
372	22.5	24.6	18.3	2.2	131
鉄 (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
4.2	6	0.28	0.30	2	4.5

【ワンポイント】

香辛料をきかせたピリ辛な味わいにしました。

風味の強い豆板醬、甜麵醬でマスキングし食べやすく調理しました。

**やまなしジビエ有効活用に関する研究
—ジビエ(鹿肉)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
小笠原祐衣
柿澤茉衣**