

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 ( $\mu$ gRAE)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (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 ( $\mu$ gRAE)	ビタミン B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (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 ( $\mu$ gRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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**