

手軽で簡単！

いしかわ ジビエ料理 レシピ集

いしかわジビエ利用促進研究会



Contents

イノシシ肉のスペアリブ

ポトフ (Pot-au-feu) 3

イノシシ肉のミンチ

水餃子 4

イノシシ肉のミンチ

肉味噌グラタン 5

イノシシ肉のスライス

しゃぶしゃぶ 6

イノシシ肉のスライス

ロールフライ 7

※調理の際の火力と加熱時間は目安ですので、調理器に合わせて、調整してください。

おすすめ



イノシシ肉の
煮込みハンバーグの
レシピ動画はコチラ



てんだけんじ
レシピ監修 **點田 賢司**

いしかわジビエ利用促進研究会トータルアドバイザー
石川県が主催するジビエ料理教室の講師を務める。



イノシシ肉のスペアリブ

ポトフ (Pot-au-feu)

イノシシの肉だけでなく、骨からとれた
まろやかで美味しい出汁も味わえる一品です。

材料 (8人前)

- 水 4L
- イノシシ肉 (幼獣のスペアリブ) 1.5kg
- 塩 10g ~ 15g (お好みで)

- ★タマネギ 1個 (1/4切り)
- ★ニンジン 中 1本 (1/4切り)
- ★ジャガイモ 1個 (1/4切り)
- ★セロリ 中 1本 (1/4切り)
- ★ニンニク 2個
- ★長ネギ 1本

- 黒粒胡椒 10粒
- ローリエ 1枚
- タイム 2枚
- ローズマリー 1本

作り方

- ①鍋に水とイノシシ肉を入れ、強火で沸騰するまで煮立て、灰汁 (アク) が出たら、火を弱め、灰汁を取り除く。
- ②①に残りの材料を入れ、強火で煮立て、灰汁が出たら弱火にし、灰汁を取り除く。
- ③野菜 (★) が柔らかくなったら (※ジャガイモは煮崩れしないように注意)、皿に取り、ラップを軽くかける。
- ④イノシシ肉が柔らかくなる (骨から肉がはずれてくる) まで約2時間コトコト (お湯が沸騰しない程度の温度を保ちながら) 煮込む。
- ⑤皿に取った野菜 (★) を適当な大きさに切り、イノシシ肉と一緒に器に盛り付け、残りの出汁をかける。

※冷ご飯を水で洗い、野菜 (★) と一緒に盛り付けると雑炊にもなり、とても美味しいです。

美味しくなる
ポイント

- 薄味にすることで、イノシシ肉本来の味を楽しめます。
- そのままでも美味しく召し上がれますが、ポン酢や粒マスタード、キムチ、柚子胡椒など、お好みで味付けしてください。



イノシシ肉のミンチ

水餃子

皮で包むことで、イノシシ肉の旨味がギュッと凝縮されるため、大変美味しく召し上がれる一品です。

材料(約40個分)

- ・キャベツ 200g (粗みじん切り)
- ・塩 2g
(キャベツもみ用 1g、肉味付け用 1g)
- ・イノシシ肉(ミンチ) 150g

- ★ニラ 1/2束 (小口切り)
- ★おろしニンニク 10g
- ★おろし生姜 15g
- ★濃口醤油 10cc
- ★オイスターソース 20cc
- ★酒 20cc
- ★かつお出汁 20cc
- ★ゴマ油 20cc
- ★長ネギ(白い部分) 1/3本

- ・餃子の皮 40枚

作り方

- ① ボウルにキャベツを入れ、塩を振り、もんでから、軽くしぼり、水分を取る。
 - ② 別のボウルにイノシシ肉を入れ、塩を振り、よく練る。材料(★)と①を入れ、混ぜ合わせてから、冷蔵庫で3時間以上置く。
 - ③ ②(タネ)を餃子の皮に包む。
 - ④ 鍋に水と塩少々※1を入れ、沸騰させた後、お好みの野菜を入れ、柔らかくなるまで茹でる。
 - ⑤ ④に餃子を入れ、餃子が浮いたら、約2分30秒※2コトコト茹でる。
 - ⑥ 餃子を器に盛り付け、残りの出汁をかける。
- ※1 ポトフの出汁でも代用可。
※2 冷凍保存した餃子の場合は、約4分茹でる。

【焼き餃子の場合】

フライパンにサラダ油をひき、③で作った餃子を入れてから、中火で焼き、焼き色がついたら、お湯を入れる。

フタをして、水分が無くなるまで蒸し、ゴマ油 10ccを回し入れ、香りを付ける。

- タレは濃口醤油:酢 = 1:1 (比率はお好みで)で作り、お好みでラー油を入れてください。

美味しくなるポイント

- ・餃子のタネを3時間以上寝かせることで、イノシシ肉に食材の味が馴染み、美味しく召し上がれます。
- ・水で戻したワカメを入れたり、ポン酢などで味を好みにつけても美味しいです。



イノシシ肉のミンチ

肉味噌グラタン

イノシシ肉と相性抜群の味噌を
組み合わせた手軽に作れる一品です。

材料 (6人前)

- ・ オリーブオイル少々
- ・ ニンニク 5g (みじん切り)
- ・ タマネギ 1/4 個 (みじん切り)
- ・ イノシシ肉 (ミンチ) 150g
- ・ 茄子 1 個 (皮を剥き粗みじん切り)
- ・ ピザ用チーズ (お好みで)

ソース

- ・ 赤味噌 90g
- ・ 田舎味噌 30g
- ・ 柚子汁 10cc (なければ酢)
- ・ 酒 30cc
- ・ みりん 30cc
- ・ 砂糖 25g (甘味はお好みで)
- ・ 豆板醤 10g (辛味もお好みで)
- ・ 醤油 5cc

A

- ・ 酒 50cc
- ・ みりん 30cc
- ・ 醤油 5cc
- ・ 砂糖 2g

※すべて混ぜ合わせておく

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを入れ、弱火で黄金色になるまで炒めた後、タマネギを入れ、しんなりするまで炒める。
- ② ①にイノシシ肉を入れ、中火で肉に火が通るまで炒めた後、(A)と茄子を入れ、水分が半分になるまで炒める。ソース 40g を入れ、沸くまで炒め、皿に移し冷ます※。
- ③ 器にバターを塗り、ご飯を盛る。その上に②をのせ、残りのソースを軽くかけ、スプーンなどでのばし、ピザ用チーズを振る。
- ④ ③をオーブントースターでチーズが溶けるまで温める。

※肉味噌はそのままでも香ばしくて美味しいので、お酒にも合います。

美味しくなるポイント

- ・ ②肉味噌を1日寝かすと、イノシシ肉に味噌がよく馴染み、旨味が濃くなるため、一番食べ頃です。





イノシシ肉のスライス

しゃぶしゃぶ

イノシシ肉の旨味としっかりとした食感を
シンプルに堪能できる一品です。



材料 (5人前)

- ・イノシシ肉 (バラ) 300g
- ・糸切り塩昆布 15g
- ・キムチタレ 20g
- ・いりごま (仕上げ用)

ソース

- ・マヨネーズ 80g
- ・ケチャップ 20g
- ・豆板醤 5g
- ・ゆで卵 1個
- ・酢 5cc

※すべて混ぜ合わせておく

美味しくなる
ポイント

- ・約90度の熱湯に約20秒くぐらせることで、イノシシ肉がふっくら柔らかくなります。
- ・熱湯にくぐらせたイノシシ肉にポン酢をかけ、おろしゆず、大根おろしをのせるだけでも、さっぱりしてとても美味しいです。

作り方

- ① 鍋に水をはり、沸騰しない程度の温度(約90度)に温める。
- ② ①にイノシシ肉を約20秒くぐらせてから、氷水に取る。
- ③ イノシシ肉が冷えてから、タオル等で水気を切り、ボウルに入れ、糸切り塩昆布とキムチタレで和え、冷蔵庫に約20分置く。
- ④ 皿にお好きな野菜を盛り、その上に③をのせ、ソースをかけ、いりごまを振る。



イノシシ肉のスライス

ロールフライ

お子様に人気のフライにし、イノシシ肉を気軽に召し上がれる一品です。

材料 (5人前)

- ・ オリーブオイル少々
- ・ ニンニク 5g (みじん切り)
- ・ 生姜 10g (糸切り)
- ・ 青ピーマン 30g (糸切り)
- ・ 椎茸 40g (糸切り)
- ・ ポン酢 7g
- ・ イノシシ肉 (ロース又はバラ) 300g
- ・ 小麦粉少々
- ・ 塩、胡椒少々
- ・ 梅干し少々 (種を取り、叩いておく)
- ・ ベーコンスライス 5枚 (フライ1個につき1枚)
- ・ 海苔 (お好みで)
- ・ ピザ用チーズ少々
- ・ 溶き卵
- ・ パン粉

ソース

- ・ ウスターソース 50cc
 - ・ ケチャップ 10g
 - ・ 薄口醤油 5cc
 - ・ マヨネーズ 5g
 - ・ マスタード 5g
 - ・ 酢 3cc
- ※すべて混ぜ合わせておく

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクと生姜を入れ、中火でコンガリ炒める。青ピーマンと椎茸を入れ、水分が飛ぶまで炒める。ポン酢を入れ、水分を飛ばしてから、火を消し、冷まして置く。
- ② ラップをひき、その上にイノシシ肉を1枚置く。表面の1/4部分に小麦粉を付け、その部分にイノシシ肉をもう一枚重ねる (のり付けし、形は長方形にする)。
- ③ イノシシ肉の表面に軽く塩、胡椒を振ってから、梅干しを少量塗り、ベーコンスライス、海苔、ピザ用チーズをのせ、巻く。
- ④ 小麦粉、溶き卵、パン粉を付け、170度でコンガリ揚げ、皿に盛り付け、キャベツの千切りを添える。
- ⑤ 別の器に入れたソースをロールフライにつけて召し上がってください。

美味しくなるポイント

- ・ 梅干しを入れることで、まろやかな味わいに仕上がります (いい塩梅)。
- ・ 椎茸の香りがイノシシ肉の美味しさを引き立てます。





発行

石川県農林水産部里山振興室

〒920-8580 石川県金沢市鞍月1丁目1番地
TEL.076-225-1631

令和4年10月発行