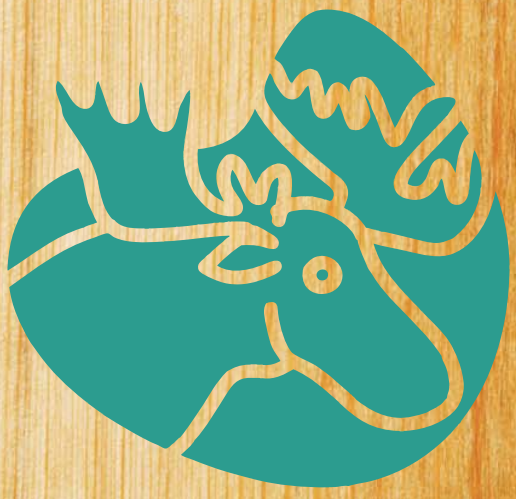
「いのしし」「にほんじか」料理レシピ集



【京丹後市 猪・鹿肉有効活用研究会】

P１… 猪肉コロッケ
猪肉入り巻き寿司

P２… 猪肉とキャベツの味噌炒め
甘酢（酢豚風）

P３… スペアリブ
猪肉の味噌煮

P４… 猪肉のとろける角煮
猪肉の炊き込みご飯

P５… 鹿肉コロッケ
鹿肉入り巻き寿司

P６… 鹿肉のトマト煮込み
鹿肉のマリネ

P７… 鹿肉のチンジャオロース
鹿肉チーズカツ

猪肉コロッケ

4個分

猪肉（ミンチ肉）	８０g
じゃがいも	中１個
玉葱	小１個
味噌	適量
生姜	１片
塩	少々
胡椒	少々
オールスパイス（三香子）	少々
衣（小麦粉・卵・パン粉）	適量
小麦粉	適量
卵	２個

※オールスパイスとは、ナツメグ、クローブ、シナモンの香りを併せ持つジャマイカ原産の香辛料

作り方

①じゃがいもは皮を剥いて四つ切りにし、ゆでる。竹串がスッと通るくらいになったら、ゆで汁を捨てて弱火で鍋をゆすりながら水分を飛ばす。
②玉葱はみじん切りにし、弱火で炒める。（あめ色になるまで炒めたら、バットに移して冷ます。）
③ミンチ肉は、フライパンに油をひき、みじん切りした生姜を入れ香りが出たら肉を入れ中火で炒める。味付けは塩・胡椒・オールスパイス・味噌を入れる。肉に火が通ったら仕上げに小麦粉を入れて混ぜ、バットに移して冷ます。
④①が冷めたら、卵黄2個と塩・胡椒を入れ混ぜ合わせ薄めに味付けする。
⑤④の中に③を入れて混ぜ合わせて味を調える。
⑥⑤を一口大の大きさに丸め、小麦粉・卵・パン粉の順番に付けて180℃の油で揚げる。
⑦油の表面に浮き上がってきたら裏返し、きつね色になったら完成。

猪肉入り巻き寿司

材料（2本分）

猪肉	２００g
白米	２合
レタス	１/５個
大葉	１０枚
水菜	適量
卵	２個
焼き海苔	２枚
紅生姜	１２g
切り胡麻１袋	８g
おろし生姜	１片
マヨネーズ	適量
寿司酢（米酢・砂糖・塩）	適量
オールスパイス（三香子）	少々
ダシ	６０cc
砂糖・醤油・みりん	適量
味噌	大さじ１/２
水溶き片栗粉	適量

作り方

①フライパンに油をひき、おろし生姜を炒める。香りが出たらミンチ肉を入れ、オールスパイスをふりかけ中火で炒める。
②肉に７割程度火が通ったらダシ・砂糖・みりん・醤油・味噌で味付けする。
③②の汁が無くなってきたら、水溶き片栗粉を入れて、おぼろを作る。
④卵に少しの塩を入れて厚焼きにし、巻きすにとって冷ます。
⑤水菜は、沸騰した湯の中に少量の塩を入れ、さっと湯がき氷水につけて色止めし、巻きすにとって水気を切る。
⑥寿司酢を炊き上がったご飯に混ぜ合わせる。（酢の量は少し多めに入れる。）
⑦⑥の余熱が取れたら刻んだ大葉・切り胡麻を入れて混ぜ合わせる。
⑧巻きすに焼き海苔を置き、⑦をのせる。中心よりやや手前にレタス・マヨネーズ・③・④・水菜・紅生姜の順にのせて巻く。

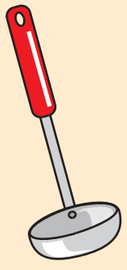
猪肉とキャベツの味噌炒め

材料(4人分)

猪肉(バラ肉)		５００g
キャベツ		1/2
ピーマン		6個
葱		適量
生姜		1片
油		大さじ2
たれ	日本酒	大さじ2
	醤油	大さじ1
	水	大さじ1
	砂糖	大さじ2
	甜麺醤(テンメンジャン)	大さじ4
	豆板醤(トウバンジャン)	大さじ1

作り方

①猪肉はブロックのまま、約1時間茹でる。
②野菜は一口大に切り、油とおしする。
③日本酒・醤油・水・砂糖・甜麺醤・豆板醤を混ぜ合わせたれを作る。
④①の猪肉を幅5cm、2～3mm程度の厚さに切る。
⑤鍋に大さじ2杯の油をひき、みじん切りした葱と生姜を炒め、香りが出たらたれを入れる。
⑥⑤がよく炒まれば、②の野菜と④の猪肉を入れ、よく混ぜて炒めれば完成。



甘酢(酢豚風)

材料(4人分)

猪肉(モモ肉)		３００g
ピーマン		1と1/2個
カラーピーマン		1と1/2個
パイナップル		3切れ
玉葱		中1個
揚げ油		適量
(下味)	日本酒	大さじ3
	塩	少量
	胡椒	少量
(衣)	卵	1/2個
	片栗粉	適量
	日本酒	大さじ1
たれ	トマトケチャップ	大さじ3
	醤油	大さじ1
	砂糖	大さじ3
	酢	大さじ2
	水	大さじ3

作り方

①猪肉を一口大に切る。
②ピーマン・玉葱・パイナップルを乱切りにする。
③①に、日本酒・塩・胡椒で下味をつける。
④③に片栗粉・卵を絡め170℃の油で揚げる。
⑤④が揚がる頃に②を入れ油とおしする。
⑥鍋に油をひき、たれと⑤を入れよく絡めれば完成。

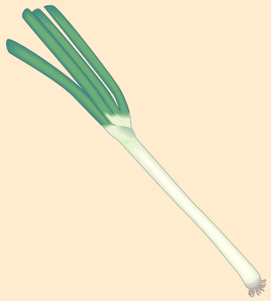
スペアリブ

材料(4人分)

猪肉(リブロース)	1kg
黒胡椒	適量
塩	適量

作り方

①猪肉に、黒胡椒・塩をふりよくなじませる。
②天板にアルミ箔を敷いて油を薄く塗る。
③②に猪肉を並べてのせ、190℃のオーブンで20分間焼く。
④焼きあがったものを皿に盛り付けて完成。



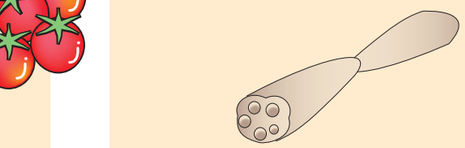
猪肉の味噌煮

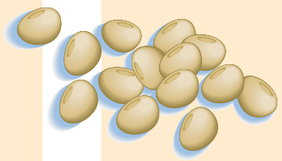
材料(4人分)

猪肉(バラ肉)		５００g
A	赤味噌	大さじ2
	日本酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
生姜		1片
B	砂糖	大さじ2
	日本酒	大さじ2
	醤油	大さじ1
水		3カップ

作り方

①猪肉は、直角に2cmの厚さで輪切りにする。
②調味料Aを混ぜ合わす。
③鍋に水3カップと調味料Bと②の半分を入れ、①の猪肉、薄切りにした生姜を入れて弱火にして、1時間程度煮る。(圧力鍋なら40分)
④仕上がり直前に②の半分を入れて2～3分煮て火を止めて完成。





猪肉のとろける角煮

材料（4人分）

猪肉（肩ロース肉）	４００g
長葱・生姜・大根	適量
水、日本酒（水の1/10）	適量
水溶き片栗粉	適量
トマト	８０g
デミグラスソース	２００g
ダシ	1/２カップ
ソース 甜麺醤（テンメンジャン）	１２g
淡口醤油	１５cc
濃口醤油	７cc
ケチャップ	２０g
砂糖	１２g
黒胡椒	少々

作り方

①肩ロース肉を棒状に切り分ける。サラダ油を熱したフライパンに入れて強火で焼き、表面に焼き目をつける。
②鍋に①の肉・長葱・生姜を入れ、材料が浸かるくらいに水と日本酒を加え、強火で加熱する。沸騰したら弱火に落とし、浮き出たアクを取り除きながら３時間煮込み、肉を取り出す。
③残った煮汁はバットに入れて冷蔵庫で一晩寝かせる。ゼラチン質と脂に分かれるので、脂の部分を取り除く。
④鍋に②の肉を入れ③の煮汁・デミグラスソース・ダシ・甜麺醤・淡口醤油・濃口醤油・ケチャップ・砂糖・黒胡椒を加え、1時間～1時間半煮込む。
⑤肉を取り出し、１個50gほどに切り分ける。
⑥器にダシで炊いた大根と⑤の肉２枚を重ねて盛り、④の煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけたものをかけ、トマトのコンカッセをのせる。

※コンカッセとは、トマトを粗いみじん切りにしたもの。

猪肉の炊き込みご飯

材料（2~3人分）

猪肉（ロース・バラ肉）	８０g
白米	２カップ
ごぼう	１本
アサツキ	適量
生姜	1/２片
昆布	５センチ
ダシ	２カップ弱
薄口醤油	大さじ２
みりん	大さじ１
日本酒	大さじ１
塩	小さじ1/２
水	適量

作り方

①猪肉は、繊維に直角に2cmの厚さで切り、生姜は輪切りにして鍋に入れ十分な水で炊く。沸騰するとアクが出るのでとる。その後、約1時間半煮込んで繊維がほぐれるようになったら火を止め、気になる筋は取り除いて1cm角に切る。
②ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜く。
③お米を研ぎ、水気を切ったら炊飯器に入れ、ダシ・醤油・みりん・日本酒・塩を入れ、①の肉・②のごぼう・昆布をのせて炊飯器のスイッチを入れる。
④炊き上がったら昆布を取り出し、軽く日本酒をふりかけて、底からふんわり混ぜ合わせ、盛り付けたら上から刻んだアサツキを散らして完成。

鹿肉コロッケ

4個分

鹿肉（ミンチ肉）	８０g
じゃがいも	中１個
玉葱	小１個
味噌	適量
生姜	１片
塩	少々
胡椒	少々
オールスパイス（三香子）	少々
衣（小麦粉・卵・パン粉）	適量
小麦粉	適量
卵	２個

※オールスパイスとは、ナツメグ、クローブ、シナモンの香りを併せ持つジャマイカ原産の香辛料

作り方

①じゃがいもは皮を剥いて四つ切りにし、ゆでる。竹串がスッと通るくらいになったら、ゆで汁を捨てて弱火で鍋をゆすりながら水分を飛ばす。
②玉葱はみじん切りにし、弱火で炒める。（あめ色になるまで炒めたら、バットに移して冷ます。）
③ミンチ肉は、フライパンに油をひき、みじん切りした生姜を入れ香りが出たら肉を入れ中火で炒める。味付けは塩・胡椒・オールスパイス・味噌を入れる。肉に火が通ったら仕上げに小麦粉を入れて混ぜ、バットに移して冷ます。
④①が冷めたら、卵黄2個と塩・胡椒を入れ混ぜ合わせ薄めに味付けする。
⑤④の中に③を入れて混ぜ合わせて味を調える。
⑥⑤を一口大の大きさに丸め、小麦粉・卵・パン粉の順番に付けて180℃の油で揚げる。
⑦油の表面に浮き上がってきたら裏返し、きつね色になったら完成。

鹿肉入り巻き寿司

材料（2本分）

鹿肉	２００g
白米	２合
レタス	1/５個
大葉	１０枚
水菜	適量
卵	２個
焼き海苔	２枚
紅生姜	１２g
切り胡麻１袋	８g
おろし生姜	１片
マヨネーズ	適量
寿司酢（米酢・砂糖・塩）	適量
オールスパイス（三香子）	少々
ダシ	６０cc
砂糖・醤油・みりん	適量
味噌	大さじ1/２
水溶き片栗粉	適量

作り方

①フライパンに油をひき、おろし生姜を炒める。香りが出たらミンチ肉を入れ、オールスパイスをふりかけ中火で炒める。
②肉に７割程度火が通ったらダシ・砂糖・みりん・醤油・味噌で味付けする。
③②の汁が無くなってきたら、水溶き片栗粉を入れて、おぼろを作る。
④卵に少しの塩を入れて厚焼きにし、巻きすにとって冷ます。
⑤水菜は、沸騰した湯の中に少量の塩を入れ、さっと湯がき氷水につけて色止めし、巻きすにとって水気を切る。
⑥寿司酢を炊き上がったご飯に混ぜ合わせる。（酢の量は少し多めに入れる。）
⑦⑥の余熱が取れたら刻んだ大葉・切り胡麻を入れて混ぜ合わせる。
⑧巻きすに焼き海苔を置き、⑦をのせる。中心よりやや手前にレタス・マヨネーズ・③・④・水菜・紅生姜の順にのせて巻く。

鹿肉のトマト煮込み

鹿肉(モモ肉)	５００g
ニンニク	２片
玉葱	小１個
ホールトマト(400ｇ)	１缶
ブイヨン	１カップ
ワイン	１/２カップ
ローリエの葉	２枚
塩・胡椒	適量
オリーブ油	適量

作り方

①鹿肉は１口大に切り、玉葱は1cm幅で乱切りにする。
②鍋にオリーブ油をひき、にんにくを炒める。
③②に①の材料を入れてよく炒める。
④③にワイン・ホールトマトを入れる。
⑤④にブイヨン・ローリエの葉を入れ、肉が柔らかくなるまで中火もしくは弱火で煮込む。
⑥最後に塩・胡椒で味を調えて完成。

鹿肉のマリネ

	鹿肉(モモ肉)	２００g
	なす	４本
	長葱	１本
	ホールトマト(400ｇ)	２/３缶
	レタス	適量
	青じそ	適量
A	ごま油	大さじ１・１/３
A	オリーブ油	大さじ２
A	豆板醤(トウバンジャン)	小さじ１・１/３
B	醤油	大さじ１/３
B	ナンプラー	大さじ１・１/３
B	砂糖	大さじ２
C	日本酒	大さじ１・１/２
C	オリーブ油	大さじ１・１/２
C	小麦粉	大さじ２
C	中華ブイヨン	小さじ２/３

作り方

①ごま油・オリーブ油・豆板醤を混ぜて調味料Ａを作る。
②醤油・ナンプラー・砂糖を混ぜて調味料(マリネ液)Ｂを作る。
③日本酒・オリーブ油・小麦粉・中華ブイヨンを混ぜて調味料(下味)Ｃを作る。
④鍋で調味料Ａを炒め、ホールトマト・調味料Ｂを加える。
⑤肉となすは１口大に切り、調味料Ｃを肉によくもみ込む。
⑥180℃の油でなす、肉の順に揚げ、④に漬け込む。
⑦味がなじんだらレタス・青じそ・長葱とともに盛り付けて完成。

鹿肉のチンジャオロース

	鹿肉(モモ肉)	２００g
	カラーピーマン(赤・黄)	１/２個
	ピーマン	１個
	ニンニク	１片
	黒胡椒	適量
	サラダ油	大さじ１
A	醤油	小さじ１
A	片栗粉	小さじ１
A	ごま油	小さじ１
B	醤油	大さじ１
B	日本酒	大さじ１
B	水溶き片栗粉	適量

作り方

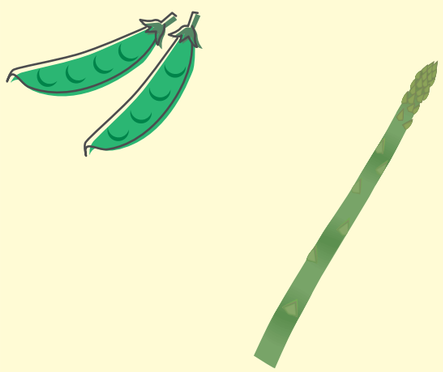
①鹿肉は繊維に沿って切り分け、1cm角の短冊に切り、調味料Ａをもみ込む。
②180℃でカラッとなるまで揚げ、油を切っておく。
③カラーピーマンは縦に5mmの厚さに切り、油とおしする。
④フライパンに油をひき、②の肉と③のカラーピーマン、5mmの厚さに切ったピーマンを入れて炒め、調味料Bで味付けする。
⑤④に水溶き片栗粉を入れてとろみを付けたら完成。

鹿肉チーズカツ

鹿肉(ロース肉)	４００g
プロセスチーズ	５０g
卵	１個
キャベツ	適量
揚げ油	適量
小麦粉	２０g
パン粉	５０g
胡椒・塩	適量

作り方

①鹿肉は繊維に直角に1cmの厚さに切り、2倍の大きさになるまで叩いて伸ばす。
②①の肉を塩・胡椒で下味を付ける。
③よく冷やしたチーズを5cm×2cmの円筒形に整え、②の肉でチーズが顔の出ないように包み、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
④170～180℃の油で揚げ、キャベツの千切りを添えて、器に盛り付けて完成。



あとがき

農業者にとって嫌われ者である猪・鹿を、農村における貴重なたんぱく源として捉え、食肉利用できないかとの思いから、京丹後市猪・鹿肉有効活用研究会を立ち上げ、猪・鹿肉料理研究を重ねてまいりました。

さまざまなレシピを考案し、試食会を重ねた中で、高い評価を得たレシピの中から、特に、ご家庭でも簡単に料理できるレシピを集め、「いのしし・にほんじか料理レシピ集」を作成しました。

発刊にあたり、多くの関係者の皆様からご協力いただきましたことに感謝いたします。

発行／平成21年３月
京丹後市猪・鹿肉有効活用研究会

〒629-2501
京都府京丹後市大宮町口大野226番地
（京丹後市農林水産環境部農林整備課）
TEL0772-69-0430　FAX0772-64-5660