



Tottori Gibier

豊かな鳥取の自然の恵み

# とっとりジビエ



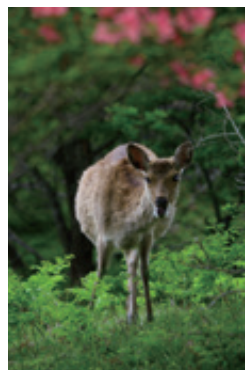
# 豊かな自然に育まれた とっとりジビエ

## 鳥取は、国産ジビエの宝庫です。

日本海と山々に囲まれ、豊かな自然を誇る鳥取県。その山々にはシカやイノシシが生息しています。

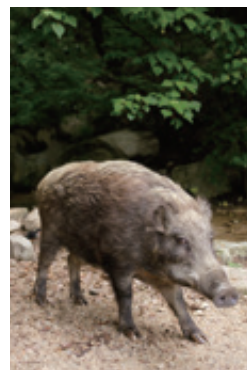
シカは主に、鳥取県南東部にある標高1,510mの水ノ山をはじめとした緑豊かな中国山地で育ちます。天然水の恵みを受けたどんぐりや栗などを豊富に食べて育っており、成長がよく、深い味わいがあると言われています。さらに高い解体処理技術により臭みがなく、大変おいしいとの評価を受けています。

イノシシは山々に住むほか、鳥取県中部の倉吉市では新たな取り組みがスタートしています。イノシシ専用の牧場を開設し、独自の肥育技術で肉質の改良を行っています。国産ジビエの需要が高まる今、自然の恵み豊かな鳥取県はジビエの産地として注目されています。



◎ホンシュウジカ

シカ科に属する、北海道、沖縄県以外の全国に分布するニホンジカ的一种。草食性。丘陵地から山地にかけて生息。繁殖期は12～翌1月。



◎ニホンイノシシ

宮城県以南に生息し、成体は100kgを超える大きさになる。野山の木の実などを餌とする。

## 鳥取県産シカ肉の味わい

野生で育った天然のシカ肉は  
脂が少ない、なめらかな肉質。  
香りは繊細でクセのない味わい。

とっりのシカは、広大な自然の中で育った野生のシカ。運動量が多いため、締まったきめ細やかな肉質で、野山の恵みを食べて育つため、味の深みがあります。シカ肉は、赤身に脂分がほとんど含まれていないため、さっぱりとクセのない味わいで繊細な香り。なめらかでやわらかい食感は、近年、評価が高まっています。

### ●シカ肉の栄養

天然の赤身肉は、高たんぱく低カロリー。

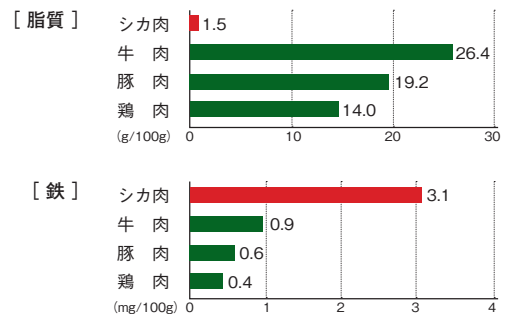
他の食肉に比べて脂肪が少なく、ヘルシーな食材として注目されているシカ肉。赤身ゆえの高たんぱく低カロリー、さらに鉄分が豊富です。やわらかくてクセのない味わいのため、家族で楽しめます。また、ヘルシーな肉として女性からも人気があり、飲食店での取り扱いも広がっています。



パッソ・ア・パッソ  
有馬邦明オーナーシェフ

鳥取県産のシカ肉を2014年から使いはじめ、今では冬のジビエコースには、欠かせない肉となりました。シカ肉の質は肉の香りに表れます。鳥取県産のシカ肉は、身質が締まっていて、肉の香りがきれいです。豊かな自然の中で育ち、適切な処理をされているのが、肉から伝わってきます。

シカ肉と他の畜肉との成分比較



\* 五訂増補日本食品標準成分表より。シカ肉は赤肉、牛肉はかたロース、豚肉はかたロース、鶏肉はもも肉。

## 鳥取県産イノシシの味わい

鳥取県産のイノシシ肉は  
脂が甘くてしっかりした肉質。  
店でも好評です。

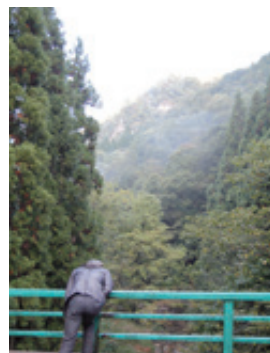
鳥取県の山々に育つ木の実や葛<sup>くず</sup>などを食べるイノシシは、赤身が鮮やかで、甘みを感じる良質な脂を蓄えています。11月から年明けまでが食べ頃で、肉はきれいな紅い色、脂は香りがよく、甘みがのります。



VINO HIRATA  
仁保州博シェフ

私は鳥取県で生まれ育ちました。子どもの頃に食べたイノシシ肉の料理のおいしさを思い出し、2013年冬から、鳥取県産のイノシシを使っています。中でもお客様から好評なのが、肉の脂が甘くておいしいという点。身質はしっかりとして歯ごたえがあり、脂がおいしい一方で食べやすいのが鳥取県産のイノシシ。部位ごとに色々な料理に使っています。

# 有馬邦明シェフが 鳥取県産シカ肉の産地を 訪れました



ジビエの住む山を訪れ、渓谷を流れる天然水の清らかさ、山の森林の豊かさに見入る有馬シェフ。

早くから国産のジビエに着目し、自分の店で料理に積極的に活用してきた「パッツ・ア・パッツ」の有馬邦明オーナーシェフ。シカやイノシシが育っている環境を見て、猟師と会話して品質を確かめたいという有馬シェフは、産地にも積極的に足を運んでいます。そんな有馬シェフが鳥取県産シカ肉の産地である鳥取県若桜町<sup>わかさちょう</sup>を訪れました。

## AM 6:00 猟師宅での交流

山へ入る前に猟師さんと会話。これから向かう、シカが住む土地の特徴を念入りに聞く有馬シェフ。シカの産地である鳥取県若桜町は、県南東端に位置する、兵庫県と岡山県の県境に隣接した地域。面積の約90%が山林で、緑は豊か、谷には清流が流れ、広大な自然に恵まれています。いざ、若桜町の山へ出発。



## AM 7:00 シカの住む山で自然の恵みを感じる

車を降りると、澄んだ空気の向こうには、清々しい木々の緑。下を望めば、清流が流れています。「鳥取県産のシカ肉は、香りがきれいで繊細で身が締まっています。この産地の自然環境を見て、肉質のよさが納得できました。清らかな湧き水を飲み、豊かな山の恵みの木の実を食べ、広大な自然の中で野生に育ったからこそですね。」



## AM 8:00 品質のよさに納得

シカ肉の品質を決めるのは、育った環境と獲った後の下処理。いくらよい環境で育っても捕獲後の処理により、品質が左右されます。「鳥取県産シカ肉の品質のよさは、的確な処理がなされているからだ」と納得しました。整備された解体



処理施設で、県の定めた衛生ガイドラインにそった処理が肉に施されているのは安心できます」。シカ肉の理解を深めた有馬シェフ。いざ、本日の講習会の準備にとりかかります。

## AM 10:00 講習会の準備で 意欲ある若手シェフと交流

鳥取県内のジビエ推進の一環として実施される「とっとりジビエ料理講習会」。県内の料理人・飲食店に向けた講演会の準備には、鳥取県の若手シェフが参加し、有馬シェフをサポート。調理を教わるといふ交流を通じて、ジビエの調理技術の習得・向上に努めています。



## PM 2:00 講習会で鳥取ジビエの価値を 伝える

講習会にはプロのジビエの技を学ぼうと料理人が集まり、会場の熱気も高まります。ジビエを特別な食肉と考えず、地元の鮮度のよい食肉として考えるとよい点、同じ地域でとれたものは相性がよいので、野菜だけでなく、鳥取県産の日本酒、味噌など合わせるとよいなどの講演に、会場から驚きの声が上がりました。盛況のうちに講演会を終えました。



シカ肉をさばき、講演する有馬シェフ。

店の個性になる、即戦力になる

# とっとりジカレシピ



調理・有馬邦明

「パッソ・ア・パッソ」オーナーシェフ

1972年生まれ。1996年にイタリアに渡り、フィレンツェ、ミラノなどで修業を積む。2002年に「パッソ・ア・パッソ」（東京都・門前仲町）を開業。国産の食材にこだわり、ジビエ、食肉類、野菜等の持ち味を生かした料理に定評がある。

牛や豚などと異なり、赤身肉に脂身が少ないシカ肉。

中でもローストは、自分の経験から焼き具合を決め、余熱を使ってベストな焼き上がりに仕上げる醍醐味があります。



## シカ肉のロースト

### 材料(2皿分)

鳥取県産シカ背肉(またはモモ肉)…200g  
塩、こしょう…各適量  
オリーブオイル…少々  
ローズマリー…適量  
ニンニク…適量

### 作り方

- 1 シカの背肉(またはモモ肉)に塩、こしょうをふる。フライパンにオリーブオイル、ローズマリー、ニンニクを入れて強火で熱し、シカ肉の全面を焼く。
- 2 200℃のオーブンに移して6分焼き、60℃のオーブンに20分入れて休ませる。

### 〈ソースの材料(作りやすい分量)〉

シカのスーゴ・ディ・カルネ\*1…500ml  
赤ワイン…500ml  
すぐり…100g  
こしょう…適量

\*1 スーゴ・ディ・カルネ…濃縮した肉のだし。ソースのベースにもなる。

### 作り方

鍋にスーゴ・ディ・カルネ、赤ワイン、すぐり、こしょうを入れて時間をかけて弱火で炊く。うっすら濃度がついて、艶が出たらこす。

# ストックでき、ディナーに重宝な人気メニュー



## シカ肉のテリーヌ

### 材料(テリーヌ型1個分)

鳥取県産シカひき肉…800g  
鳥取県産イノシシひき肉  
…200g  
ソフリット\*2…100g  
卵…2個  
生クリーム…180ml  
グローブ…適量  
オールスパイス…適量  
塩、こしょう…適量

### 作り方

**1** ボウルに材料を入れてよく練り混ぜる。  
**2** **1**をテリーヌ型に詰め、160℃のオーブンで2時間、湯せん焼きして火を通す。  
**3** **2**を冷蔵庫で一日以上、寝かせる。

\*2 ソフリット…香味野菜を油脂で炒めたもの。イタリア料理の味のベースによく使われる。

### MEMO

・シカ肉だけだと味が単調になるので、イノシシや豚肉など他の肉を入れ、複雑な味わいに。  
・シカ肉にソフリットを加えて食べやすい軽さを出す。

## シカ肉のロトロ

### 材料(4本分)

シカ肉(バラかぶり)…400g  
(詰めもの)  
鳥取県産シカひき肉…250g  
豚ひき肉…250g  
ソテーオニオン…大さじ4  
味噌…大さじ2  
パン粉…適量  
卵黄…3個分  
ナツメグ(ドライ)…適量  
ローズマリー(生)…適量  
パルミジャーノ・レッジャーノ…適量  
オリーブオイル…大さじ1½

### 作り方

**1** 詰めものの材料に、ローストした肉の切り落とし部分の肉を刻んだものを混ぜ合わせる。シカ肉を薄くのばし、詰めものを芯にして巻き込む。アルミホイルの上に巻いたシカ肉をおき、オリーブオイルを塗り、ローズマリーを刺してアルミホイルで包み、たこ糸でしばる。  
**2** フライパンで**1**を強火で焼き、表面を焼きかめたら、200℃のオーブンで10分焼く。さまして約1日おく。  
**3** 切り分けて器に盛り、ソースをかける。



### 〈ロトロソースの材料(作りやすい分量)と作り方〉

パセリペースト1に対してマヨネーズ3を混ぜ合わせる。

### ★パセリペーストの作り方

イタリアンパセリ…100g アンチョビー(フィレ)…2枚  
ニンニク…½かけ オリーブオイル…適量

### 作り方

すべての材料をフードプロセッサーにかける。



## シカ肉のハンバーグ

### 材料(4個分)

〈たね〉

鳥取県産シカひき肉…250g  
豚ひき肉…250g  
ソテーオニオン…大さじ4  
味噌…大さじ2  
パン粉…適量  
卵黄…3個分  
ナツメグ(ドライ)…適量  
ローズマリー(生)…適量  
バルミジャーノ・レッジャーノ…適量

オリーブオイル…大さじ1½

### MEMO

シカ肉だけだと味が単調になるので、イノシシや豚肉など他の肉を入れ、複雑味を出す。

### 作り方

- 1 ボウルにたねの材料を入れてよく練り混ぜる。
- 2 フライパンにオリーブオイル大さじ1½を入れ(1個に対して小さじ½)、強火で焼く。香ばしい焼き色がついたら、裏返して弱火にし、じっくり火を入れる。肉の中心がふくらんだら、火を止め、器に盛る。ソースをかける。

〈ソースの材料(作りやすい分量)〉

シカのスーゴ・ディ・カルネ…500ml  
赤ワイン…500ml  
すぐり…100g こしょう…適量

### 作り方

鍋にスーゴ・ディ・カルネ、赤ワイン、すぐり、こしょうを入れて強火で炊く。煮立ったら中火にし、半量まで煮詰め、弱火にする。½量になるまで煮詰め、濃度がついて、艶が出たらこす。

## シカ肉のラグーパスタ

### 材料(4皿分)

鳥取県産シカひき肉…300g  
ソフリット…80g  
ニンニク…½片  
日本酒(ワイン)…100~180ml  
ブロード…180~200ml  
トマト水煮…180g  
味噌…大さじ1  
ナツメグ…適量  
ローズマリー…適量  
刻みパセリ…適量  
オリーブオイル…適量  
パスタ…適量

### 作り方

- 1 鍋にニンニクとオリーブオイルを入れて温め、日本酒、ソフリットを加えて煮立てアルコール分をとばす。
- 2 ブロード、トマト水煮、味噌を加えてさらに炊く。シカひき肉、ナツメグ、ローズマリーを加えて10~15分煮る。
- 3 2のソースをひと皿分鍋に移し、ゆでたパスタを加えてあえる。器に盛り、パセリを散らし、オリーブオイルをかける。



### MEMO

- ・ハーブはマジョラムを使用してもよい。
- ・国産のシカ肉を使う場合、ラグーの調味料は日本酒や味噌を使うとおいしくなる。



# 鳥取県は、 とっとりジビエを推進します。

鳥取県は「食のみやこ鳥取県」をテーマに掲げ、豊かな自然に育まれた食資源による県政の推進に取り組んでいます。近年では、山間地域に生息するシカ、イノシシを新たな地域資源として位置づけ、ジビエの活用を推進。調理、加工次第で魅力的な料理や食品となり、地域の活性化や発展につながる食材としての普及活動を行っています。また、捕獲したシカやイノシシを安心して食べていただけるように、鳥取県解体処理衛生管理ガイドラインに沿った技術研修を行うなど解体処理技術の向上を進め、安心でおいしいジビエの提供に努めています。

## 都市部（東京）でもとっとりジビエ浸透中

### ①有馬シェフによる首都圏料理人向け講習会

とっとりジビエのニーズ把握と販路開拓を図るため、都内レストランの料理人を対象とした「とっとりジビエ料理講習会」を開催。



### ②飲食店での「とっとりジビエフェア」

首都圏レストランと連携し、鳥取県産シカ肉、イノシシ肉を使ったジビエ料理を提供するレストランフェアを開催。消費者へとっとりジビエのPR。



とっとりジビエの購入については、次の機関にお問い合わせください。

①いなばのジビエ推進協議会	鳥取県鳥取市鹿野町 1517 携帯：080-2948-3404 FAX：0857-84-2598 担当：ジビエコーディネーター 米村晴己 <a href="http://www.inabagibier.jp/index.html">http://www.inabagibier.jp/index.html</a> ◎取扱い：シカ肉、イノシシ肉、加工品
②日本猪牧場	鳥取県東伯郡北栄町東高尾 375 電話・FAX：0858-37-2348 担当：代表 徳岡憲一 ◎取扱い：イノシシ肉
③株式会社緑水園	鳥取県西伯郡南部町下中谷 606 電話：0859-66-5111 FAX：0859-66-5112 <a href="http://www.town.nanbu.tottori.jp/ryokusuiko/">http://www.town.nanbu.tottori.jp/ryokusuiko/</a> ◎取扱い：イノシシ肉、ぼたん鍋セット

〒680-8570 鳥取市東町1丁目220番地

鳥取県商工労働部兼農林水産部 市場開拓局食のみやこ推進課

電話：0857-26-7835 FAX：0857-21-0609 <http://www.pref.tottori.lg.jp/syokunomiyako/>