

ジビエ料理教室

2014年 3月25日(火)

ジビエ(仏: gibier)とは

狩猟によって食材として捕獲された野生の鳥獣で、主にフランス料理での用語。狩猟の盛んなヨーロッパではジビエ料理が食文化として育まれ、特にフランス料理に受け継がれている。

鳥獣肉を扱う上でのポイント

- ・必ず加熱して食べましょう。(中心部が75℃以上)
- ・まな板は肉用のものを使用しましょう
- ・使用した器具類は洗剤でよく洗いましょう。
- ・生肉を使ったあとの手は洗剤でよく洗いましょう。

ゆで鹿肉の柚子こしょうマヨネーズかけ

材 料	4人分
鹿肉	100g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
白ねぎ	50g
玉ねぎ	50g
かいわれ大根	5g
マヨネーズ	大さじ2
柚子こしょう	少々
酢	大さじ1

作り方

- ① 鹿肉はかたまりのまま、塩とこしょうをまぶす
- ② しょうがとにんにくはうすくスライスし、ねぎは2cm程度にぶつ切りにする。
- ③ 鍋に①の鹿肉と②の香味野菜を入れ、水をはり火にかける。煮立ってきたら火を弱めアクをとりながら30から40分程度ゆでる。くしをさしてにこった汁がでなくなるまでゆでる。
- ④ 茹で上がった鹿肉を皿にとり、荒熱がとれたらラップをし冷蔵庫で冷ます。
- ⑤ 玉ねぎはくし形にうすくスライスして一度水にさらし、その後水気を絞っておく。
- ⑥ かいわれ大根は根を切り、ほぐしておく。

盛り付け

- ⑦ マヨネーズと柚子こしょう・酢を混ぜ合わせる。
- ⑧ 冷蔵庫から出した鹿肉は繊維を断つように2mmから3mm程度に薄く切る。
(ゆでた肉は切りやすくなる)
- ⑨ 器を用意し、玉ねぎと鹿肉を盛り、上にかいわれ大根をちらし、その上から柚子こしょうマヨネーズをかける。

猪肉のカレー焼き

材 料	4人分
猪肉	300g
カレー粉	小さじ2
にんにく	1かけ
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1
塩	小さじ1
かたくり粉	大さじ2
サラダ油	適宜
レタス	4枚

作り方

- ① 猪肉は1cm程度の厚さに切り、ビニール袋に平たく並べて入れる。その上から包丁の背か麺棒などでかるくたたか(肉がやわらかくなる)
- ② ①の袋の中に調味料とすりおろしたにんにくを入れてよく混ぜ合わせ、30分程度おく。
- ③ ②の袋にさらにかたくり粉を入れ、よく混ぜあわせる。
- ④ フライパンに油を敷き、中火で③の猪肉を一枚ごとに広げ、両面を中まで火が通るように色よく焼く。
- ⑤ 洗ってよく水気を切ったレタスの上に焼いた肉を盛り付ける。

揚げ猪肉の味噌がらめ

材 料	4人分
猪肉	300g
酒	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
かたくり粉	適宜
揚げ油	適宜
みそ	大さじ2
さとう	大さじ1
酒	大さじ1
水	大さじ2
炒りゴマ	大さじ1
七味唐辛子	少々

作り方

- ① 猪肉は1cm程度の厚さの棒状に切り、ボウルに入れ、酒、塩、こしょうを加えよくもみながら下味つける。(ビニール袋に入れてもよい)
- ② ①のボウルにかたくり粉をふりかけ、1切れごとにパラパラになるような状態にする。
- ③ フライパンに油を熱し②の猪肉をカリッと揚げる

辛味噌を作る

- ④ フライパンに調味料と水を入れ火にかけ、沸騰させ、少し煮詰めて火を止める。
- ⑤ 揚げた肉を④のフライパンの中に入れ、味噌だれをからめる。
- ⑥ レタスなどの野菜を添えて盛る。
大根おろしなどと一緒に盛ってもおいしい。

猪汁

材 料	4人分
猪肉	200g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
白ねぎ	30g
ごぼう	80g
大根	200g
にんじん	80g
こんにゃく	150g
里芋	150g
ねぎ	30g
水	カップ7から8
味噌	大さじ4~5

作り方

- ① 猪肉は1cmほどの食べやすい大きさに切る。
にんにく、しょうがはうすくスライスし、白ねぎは2cm程度にぶつ切りにする。
- ② なべに水を入れ、①の肉と香味野菜を入れ、水から炊いていく。最初は強火で沸騰したら弱火から中火で様子をみながら、アクをとりながら1時間程度煮る。
- ③ 肉を煮る間に野菜を用意する。
ごぼうはそぎ切り、こんにゃくは食べやすい大きさに湯飲みなどで乱切りにし、大根、にんじんは5mm程度のいちょうに切り、里芋は1cm程度の厚さの半月に切り、塩でもみこみぬめりを取り、水洗いしておく。ねぎは小口切りにする。
- ④ ②の肉が柔らかくなったら、里芋以外の材料を入れ、しばらく煮て里芋を入れる。
- ⑤ 野菜に火が通ったら味噌をとかし入れ仕上げる。
- ⑥ 器に盛り、ねぎをちらす。

