



猪と鹿の挽肉を使い
作りやすく食べやすいレシピ

猪鹿ジビエ

いのしか

		4-5人分	下準備
● 材料 A)	鹿粗挽肉	200g	
	猪挽肉	200g	
	玉ねぎみじん切	中 1 個	炒めておく
	レンコン	小さめの一節	すりおろす
	蕎麦の実等雑穀	30g	柔らかめに茹でておく
	パン粉	50g	
	りんご	1/2個	粗みじん切
	卵	1個	
	塩麹	大2	
	パセリ	大2	みじん切り
	クミン	小1	
オレガノ	小1		
塩、胡椒	適宜		
竹串			
オリーブオイル	大3		
B)	＊辛味噌ソース		
	味噌	100g	
	砂糖	40g	
	青こしょう	3本	種を取り除き細かく刻む
	りんご	1個	細かく刻む

 料理ポイント

辛味噌ソースはりんごを入れることで甘みが柔らかく香りが良くなります。塩麹をひき肉料理に入れると肉が柔らかくなり粘りも出ます。

 アレンジポイント

長野の大自然の恵みを、手軽に気軽に手に取って味わえる秀逸なお料理です。化学調味料を使わず、自然の猪鹿肉のおいしさと、地元の発酵調味料・塩麹や味噌の香りとうま味で味わう猪鹿パーは、長野ならではのジビエ料理といえるでしょう。親しみのある味噌をベースに、りんごの優しい甘みを生かしたソースが本当によく合います。ジビエをグッと日常の味わいに引き寄せてくれるお料理です。味噌と同じく発酵食のチーズソースのアレンジも良いでしょう。

山々に囲まれた長野市では現在、猪や鹿などによる農業被害が問題となっています。NAGANO DESIGN WEEKでは長野市が抱える有害鳥獣問題をデザインの力で解決するため、名産物であるリンゴやキノコ、野菜、発酵食品など長野市らしい食材と掛け合わせオリジナルジビエ料理を開発しました。NAGANO GIBIERは、長野の自然で育った質の良いジビエと、健康長寿を誇る長野の食材を掛け合わせ、自然の恵みを感じるメニューとして生まれました。オリジナルジビエはワインにもぴったりです。長野市ならではの味を楽しんでください。

レシピ考案：児玉信子(信州ジビエマイスター／農園カフェ ラビット) 長野ジビエプロモーション：海豪うるる(地方創生クリエイター) / 長野市 協力：マルコメ株式会社 / Design ASSOCIATION 主催：善光寺表参道イルミネーション実行委員会

地元食材
りんご、味噌
青こしょう
タカキビ
or ソルガム
or 蕎麦の実

● 作り方

①A)の下準備を終わらせボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。

②①のタネを5等分して竹串に棒状になるよう細長くつける。

③フライパンにオリーブオイルを入れ、中強火で両面を焼き付け蓋をして完全に火を通す。

④辛味噌ソースを作る
味噌と砂糖をフライパンに入れ、中火で焦がさないよう練る。艶が出てきてねっとりしてきたら、りんごと青こしょうを入れ全体に火が通るまで練る。

⑤ソースとして使用する時は少し柔らかめに作る。
(水を加えて伸ばしてください)
火を入れすぎると固くなってしまふのと、青こしょうの香りが飛んでしまうので注意。

*Nagano Design Week
Original Jibie Recipe*



レシピ考案
児玉 信子
(信州ジビエマイスター
/農園カフェ ラビット)



長野ジビエプロモーション
海豪うるる
(地方創生クリエイター)



NAGANO
DESIGN
WEEK