

## 西川よしたけの 簡単・おいしい 鹿肉レシピ



講師紹介: 西川 義文(にしかわ よしたけ)

1944年生まれ。2007年まで精肉販売、食肉加工品製造企業の白鷺畜産食商(株)代表。ハンター暦40年以上のベテランであり、野生動物の生態や自然保護にも造詣が深い。

現在は社団法人兵庫県猟友会副会長、姫路支部長および兵庫県鳥獣保護員。

### 講師からのご挨拶

鹿肉は高たんぱく・低脂肪の健康的な食材で、上手に加工すれば様々な料理に活用することができます。今回は、ご家庭で簡単に作ることができ、料理に使いやすい鹿肉の加工法を紹介합니다。

### ① 鹿肉のタタキ

#### 材料(4人分)

鹿肉 ロースもしくはモモ 200グラム  
塩・コショウ 適量

タレ: ポン酢  
薬味: 刻みネギ  
おろしニンニク

#### 作り方

1. 肉に塩、コショウをすり込み10~20分寝かせる。
2. フライパンを強火であたため、油をひいて肉を入れる。表面に焦げ目がつくように転がしながら焼く。
3. 表面に全体的に焼けたら、氷水に入れて冷やす。
4. 水をふき取りスライスする。薬味を添えてポン酢で食べる。

#### 講師からのアドバイス:

生の鹿肉は淡白でほのかに甘みがあり、ハンターは刺身が一番旨いと言います。鹿肉は感染症の危険も少なく、野生肉としては安全だと言われてはいますが、念のために表面を加熱してタタキにすればさらに安心です。加熱後、表面を氷水で冷やすことで肉の内側に火が回らないようにします。肉の表面のスジを丁寧に削ぎ取ることで、一層食べやすくなります。

### ② 鹿ハム

#### 材料

鹿肉 ロースもしくはモモ

調味料: 塩・砂糖・コショウ・味醂(または白ワイン)・ローリエ 適量

#### 作り方

1. 肉に塩、砂糖、コショウをすり込む。
2. ナイロン袋、ジップロック等に肉をいれ、表面全体に味醂または白ワインを振り掛け、ローリエを入れる。
3. 袋から空気を抜いて口を閉じる。7~10日程度冷蔵庫で寝かせる。
4. スモークする前に肉を水洗いする。スモークすると乾燥して塩味が濃くなるので、表面の塩分を取り除く。
5. スモークする。
6. 直接肉が湯に触れないように袋に入れて密封し、80度の湯に90分間漬ける。

#### 講師からのアドバイス:

おつまみやお惣菜に、幅広く使いやすい手作りハムです。中華鍋とスモークチップを使うことで家庭でも簡単に本格的な燻製の風味になります。また、スモークしなくても市販のホワイトハムのようなさっぱりとした味に仕上がります。最後に湯煎をする際に、湯温が80度を超えてしまうとたんぱく質が変質し、水分とうまみが抜けてしまうので注意が必要です。電気炊飯器の保温モードは75度程度で保温できるので利用してみると良いでしょう。



### ③ 鹿のミートローフ

#### 材料

鹿肉 ミンチ1キログラム  
塩 18~20グラム  
その他調味料：お好み  
砂糖、味醂、ニンニク(みじん切)

#### 作り方

1. 材料を全てボウルに入れて練り合わせる。
2. 焼型に入れてオーブンで焼く。120~130度、60分間。
3. 焼きあがったら型ごと冷ましてから切り分ける。

#### 講師からのアドバイス：

フードプロセッサーを使って材料を混ぜ合わせれば、さらに簡単に調理できます。焼型はパウンドケーキの型や金属製のバットがちょうど良いでしょう。そのまま食べても美味ですが、炒り卵やほうれん草の炒め物と併せると、見た目も美しく栄養のバランスにも優れています。

※ ミートローフの材料はいろいろな挽肉料理に応用できます。お好みでタマネギのみじん切りを入れたり、脂肪分を補うために豚のミンチや脂身を加えても良いでしょう。

フランパンで焼いてハンバーグ、小さく丸めて油で揚げれば肉ダンゴ、パン粉をつけてメンチカツ、ケーシングに詰めて80度のお湯で温めればウィンナーになります。

### ④ その他のメニュー

- ・鹿肉のシャブシャブ
- ・鹿肉ロール
- ・鹿の味噌漬け  
(甘めの味噌に約1週間漬けます。野菜と炒めると惣菜になり、お弁当にも適しています)
- ・鹿どんぶり  
(牛丼のようにタマネギと一緒に甘辛く炊き込みます。ダシの味が活きる一品です)
- ・鹿の串カツ  
(トンカツ同様に調理します。加熱しすぎると硬くなるので薄切り、一口サイズが良いです)
- ・鹿そばろ  
(ミンチと味噌、味醂または砂糖を混ぜ、フライパンで炒めます)
- ・鹿カレー  
(鹿肉活用キャンペーンの名物料理です。人によっては、鹿肉は独特の匂いが気になると言う場合もありますが、スパイスの効いたカレーは良い匂い消しになります。鹿肉から出るエキスにはうまみがたっぷり含まれており、牛肉や豚肉以上に奥行きのある味になります)