

家庭で簡単にできる鹿肉料理のレシピ集



◆鹿肉の栄養面の特徴：

鹿肉は低カロリー、高タンパクで、お肉の臭いもほとんどないヘルシーなお肉で、ビタミンB群や鉄などのミネラルも豊富です。

鹿肉は硬いイメージがあるかもしれませんが、調理次第ではとても柔らかくなります。また、料理前には大きい筋を取り除き、包丁の背でたたいておくと、さらに柔らかくなります。

◆鹿肉の保存方法：

冷凍保存をする場合は、一回で食べられる分量に小分けシラップに包んで保存しましょう。使用する時には、キッチンタオルの上におき血抜きをしてから調理すると良いです。

※料理ごとに、1人分のエネルギー、タンパク質、脂質、炭水化物を記載しています。

また、鹿肉の場合と他のお肉(牛、豚、鶏肉)を使用した場合の比較もあわせて参考にして下さい。

※使用した鹿肉はすべてもも肉です。

目次

ページ数

1. 鹿肉のチヂミ	1
2. 鹿肉の水ギョーザ	2
3. 鹿肉のねぎソース	3
4. 鹿肉のミネストローネ	4
5. 鹿肉のクリーム煮	5
6. 鹿カツ	6
7. 鹿肉の二色ごま揚げ	7
8. 鹿肉の香味焼き	8
9. 鹿肉のから揚げ	9
10. 鹿肉のキーマカレー	10
11. 鹿汁	11
12. ごぼうと鹿肉の炊き込みご飯	12

●鹿肉のチヂミ

材 料	2 人分	
万能ねぎ	50g	
鹿肉	25g	
卵	1・1/2個	
水	35ml	
小麦粉	20g	
ごま油	大さじ1	
白ごま	大さじ1	
サラダ油	少々	
A {	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1/4
	にんにく(みじん切り)	少々
	長ねぎ(みじん切り)	6g
	一味唐辛子	少々



<作り方>

- ① 万能ねぎは6cm長さに切り、鹿肉は細かく切り、ミンチ状にする。
- ② ボウルに卵を溶きほぐして、分量の水と、小麦粉の2/3を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 別のボウルに①の万能ねぎと鹿肉を入れて残りの小麦粉をふり入れ、ごま油と白ごまを加えて全体にからめてから②のボウルに加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを熱してサラダ油を薄くひき、③を入れて平らに広げる。ふたをして弱めの中火で5分ほど焼き、裏返して上から押さえつけながら焼く。
- ⑤ ④を食べやすく切って器に盛り付け、よく混ぜたAのたれを添える。

(鹿肉のチヂミ：1人分の栄養価)

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	鉄
鹿肉	218kcal	10.2g	13.7g	12.4g	1.9mg
豚もも肉	227kcal	10.0g	14.8g	12.3g	1.6mg

●鹿肉の水ギョーザ

材 料	2人分	
ギョーザの皮	12枚	
鹿肉	150g	
白菜	130g	
塩	少々	
ニラ	50g	
A {	長ねぎ(みじん切り)	大さじ1・1/2
	しょうが汁	小さじ1/4
	塩	小さじ1/4
	片栗粉	大さじ1/2
	ごま油	大さじ1/2
	こしょう	少々
酢	適量	
しょうゆ	適量	
練りがらし	適量	



<作り方>

- ① 鹿肉は粗いみじん切りにする。
- ② 白菜はみじん切りにして塩少々をふり混ぜ、しんなりとしたら水気をしっかり絞る。
ニラは湯で色よくゆでて水にさらし、水気を絞ってみじん切りにする。
- ③ ボウルに①の鹿肉と②の白菜とニラ、Aを入れて手でよく混ぜ合わせる。
- ④ ギョーザの皮の中央に③の具を適量のせ、周囲に水をつけて半分に折って中央を押さえ、左右の皮は内側にヒダをとってきっちりと押さえる。
- ⑤ 鍋にたっぷりの湯を沸かして、④のギョーザを1個ずつ入れ、浮いてから2分ほど中火でゆでて引き上げ、器に盛りつける。酢じょうゆや辛子じょうゆを添える。

(鹿肉の水ギョーザ：1人分の栄養価)

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	鉄
鹿肉	238kcal	21.2g	4.8g	26.2g	3.3mg
牛・豚ひき肉	323kcal	18.4g	15.0g	26.0g	2.0mg

●鹿肉のねぎソース

材 料	2 人分
鹿肉	150g
A { 酒	大さじ1/4
しょうゆ	大さじ1/4
ごま油	小さじ1/4
卵	1/2個
片栗粉	35g
ねぎソース	
{ 長ねぎ(みじん切り)	35g
酒	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1・1/2
砂糖	7g
ごま油	6g
揚げ油	適量
レタス	50g
あさつき	5g



<作り方>

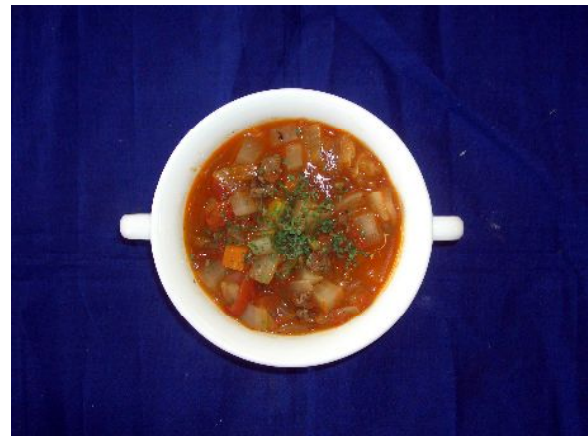
- ① 先にねぎソースを作る。長ねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、残りの調味料を加えてよく混ぜ合わせ、そのまましばらくおいて味をなじませる。
- ② 鹿肉は1cm長さぐらいのそぎ切りにし、包丁の背でよくたたいておく。
- ③ ボウルに②の鹿肉を入れてAの調味料をふり入れ、手でもみながら全体になじませてそのまま30分つけておく。
- ④ ③のボウルに卵を加え、同じように手でもみ込んで、さらに20分つけておく。
- ⑤ ④の鹿肉の汁気を軽くきって片栗粉をたっぷりまぶしつけ、170℃に熱した揚げ油に入れて、カラッときつね色になるまで揚げて油をきる。
- ⑥ レタスを敷いた器に⑤の揚げた鹿肉を盛り付け、熱いうちに①のねぎソースをかけてあさつきをあしらう。

(鹿肉のねぎソース：1人分の栄養価)

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	鉄
鹿肉	306kcal	19.9g	13.2g	22.5g	3.1mg
鶏もも肉	373kcal	15.3g	22.6g	22.2g	1.1mg

●鹿肉のミネストローネ

材 料	2人分
鹿肉	50 g
玉ねぎ	40g
人参	30g
キャベツ	60g
大根	80g
バター	大さじ1
トマト缶詰（ホール）	1/2缶
固形スープの素	1/2個
水	1・1/2カップ
ローリエ	1枚
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	適量



<作り方>

- ① 鹿肉は1cm角に切り、包丁の背でよくたたいておく。
- ② 玉ねぎと人参、キャベツ、大根は1cm角に切っておく。
- ③ 鍋にバターを溶かして玉ねぎがしんなりするまで炒め、鹿肉、人参、キャベツの順に加えて炒め合わせる。
- ④ ③の野菜がしんなりしてきたらホールトマトを手でつぶしながら加えて混ぜ合わせ、コンソメ、水、ローリエを加える。
- ⑤ ④が煮立ったら火を弱めてアクを取り除き、大根を加えて10分ほど煮込み、野菜がやわらかくなったら塩こしょうで味をととのえ、器に盛ってパセリをちらす（ローリエはとり除いておく）。

（鹿肉のミネストローネ：1人分の栄養価）

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	鉄
鹿肉	146kcal	8.6g	5.6g	15.6g	2.0mg
鶏もも肉	220kcal	6.3g	15.0g	15.5g	1.3mg

●鹿肉のクリーム煮

材 料	2人分
鹿肉	200g
マッシュルーム	80g
バター	大さじ2
白ワイン	大さじ1
生クリーム	1/2カップ
A { 塩	1.6g
こしょう	適量
B { 塩	1g
こしょう	適量
小麦粉	適量
あさつき	適量



<作り方>

- ① 鹿肉は1cm厚さのそぎ切りし、包丁の背でたたき、両面にAの塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶして、余分の粉は払い落としておく。
- ② マッシュルームは石づきを切り、3mm厚さの薄切りにする。
- ③ フライパンにバター大さじ1/2を溶かして②のマッシュルームを入れ、強めの火加減で手早く火を通し、色づいてきたらBの塩、こしょうをふって、別器に取り出しておく。
- ④ ③のフライパンにバター大さじ1を溶かし、①の鹿肉を並べいれて、両面がきつね色になるまで焼き、白ワインをふり入れる。フライパンをゆすりながら手早くアルコールをとばし、生クリームと③のマッシュルームを加えて中火で手早く煮つめる。
- ⑤ ④がとろっとしてきたら塩味をととのえ、残りのバターを加えて火を止め、手早く混ぜ合わせ器に盛り、あさつきを飾る。

(鹿肉のクリーム煮: 1人分の栄養価)

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	鉄
鹿肉	430kcal	24.7g	33.9g	3.9g	3.3mg
牛もも肉	566kcal	21.3g	49.9g	3.9g	1.2mg

●鹿カツ

材 料	2 人分
鹿肉	160g
塩、こしょう	適量
キャベツ	120g
卵	1/2個
小麦粉	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
レモン	適量
とんかつソース	適量



<作り方>

- ① 鹿肉はすじ等を包丁でとり、一口大のそぎ切りにする。
- ② ①の鹿肉の両面に軽く塩、こしょうをふり、手で押さえてなじませる。
- ③ ②の鹿肉に小麦粉、卵、パン粉の順につけ、バットに並べてラップをかけ、冷蔵庫で20分ほどおいて衣をなじませておく。
- ④ 揚げ油を180℃に熱して③の肉を入れ、肉が浮かんできたら裏返してカリッときつね色になるまで揚げる。
- ⑤ キャベツはせん切りにして冷水に放して水気をきり、レモンはくし切りにし、揚げた鹿カツに添え、とんかつソースでいただく。

(鹿カツ：1人分の栄養価)

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	鉄
鹿肉	201kcal	20.3g	9.6g	7.3g	3.1mg
豚ロース肉	323kcal	17.9g	23.8g	7.0g	0.8mg

●鹿肉の二色ごま揚げ

材 料	2人分
鹿肉	100g
塩	1g
酒	大さじ1/2
大葉	2枚
卵白	1/4個
小麦粉	2g
白ごま	適量
黒ごま	適量
揚げ油	適量
レモン	適量



<作り方>

- ① 鹿肉は2cm幅のそぎ切りにする。
- ② ①の鹿肉をボウルに入れ、塩と酒をふりかけて混ぜ合わせ、そのまま15分ほどおく。
- ③ ②の鹿肉の水気をふき取って小麦粉を薄くまぶしつけ、卵白をつけて白ごまと黒ごまをそれぞれまぶしつける。
- ④ 揚げ油を170～180℃に熱して④を入れ、表面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 大葉を素揚げし、レモンはくし切りにし、④の鹿肉に添える。

(鹿肉の二色ごま揚げ：1人分の栄養価)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
鹿肉	182kcal	12.9g	12.8g	2.0g	1.8mg
豚ロース	259kcal	11.4g	21.7g	1.8g	0.4mg

●鹿肉の香味焼き

材 料	2人分	
鹿肉	140g	
A {	味噌	50g
	酒	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	ごま油	大さじ1/2
	にんにく(すりおろし)	1/2片分
	長ねぎ(みじん切り)	2.5cm分
	しょうが汁	小さじ1/2
	顆粒かつおぶしの素	小さじ1/2
	サラダ油	大さじ1/2
大根おろし	適量	
大葉	適量	



<作り方>

- ① 鹿肉は2～3カ所筋切りし、薄いそぎ切りにする。
- ② Aの材料を混ぜて合わせみそを作り、①の鹿肉にまんべんなく塗り、1時間程度冷蔵庫で漬けこむ。
- ③ フライパンを熱してサラダ油をなじませ、味噌を取り除いた②の肉を並べ入れる。
- ④ 中火でじっくりと焼き、焼き色がついたら裏返して同様に焼き上げる。食べやすく切って盛りつけ、大根おろしとせん切りにした大葉を添える。

(鹿肉の香味焼き：1人分の栄養価)

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	鉄
鹿肉	245kcal	18.7g	11.2g	14.5g	3.1mg
豚ロース	352kcal	16.6g	23.6g	14.3g	1.1mg

●鹿肉のから揚げ

材 料	2人分
鹿肉	300g
A { しょうが汁	1/2片分
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2
卵	1/2個
片栗粉	大さじ1
小麦粉	大さじ1
揚げ油	適量
レモン	適量
山椒塩	適量
パセリ	適量



<作り方>

- ① 鹿肉はスライスし、大きめのひと口大にきり、ボウルに入れてAの調味料を加えて手でもみ込むようにしながら30分おいて下味をつける。
- ② ①のボウルの余分な漬け汁を捨ててから溶きほぐした卵を加えて、さらに手でもみ込むように混ぜ合わせながら卵を全体にからめる。
- ③ 卵が全体になじんだら片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせたものをふり入れ、鹿肉にまんべんなく衣がつくように全体に混ぜ合わせる。
- ④ 揚げ油を170～180℃に熱して、③を入れ、表面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ レモンはくし切りにし、④の鹿肉に山椒塩、パセリを添える。

(鹿肉のから揚げ：1人分の栄養価)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
鹿肉	383kcal	37.6g	19.9g	9.1g	5.3mg
鶏もも肉	518kcal	28.5g	38.7g	8.4g	1.3mg

●鹿肉のキーマカレー

材 料	2人分
玉ねぎ	200 g
人参	35 g
セロリ	15 g
ピーマン	40 g
トマト	100 g
なす	70 g
にんにく	少々
しょうが	少々
サラダ油	大さじ1・1/2
鹿肉	150 g
白ワイン	50ml
カレー粉	大さじ1
固形スープの素	1/2個
ローリエ	1枚
塩	小さじ1
こしょう	少々
ご飯	2人分



<作り方>

- ① 鹿肉はあらいみじん切りにする。
セロリは筋を除いて、玉ねぎ、人参とともに5mm角に切る。
- ② ピーマンはへたと種を取り、トマトとなすはへたを取ってそれぞれ5mm角に切る。
にんにくとしょうがは、皮をむいてみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。
しんなりして透き通ったら、にんにくとしょうがを加えてさらに炒める。
- ④ 香りが立ったら、人参とセロリを加える。
- ⑤ 全体に油が回ったら鹿肉を加え、肉の色が変わるまで炒め、
白ワインを加え、煮立ててアルコール分をとばす。
- ⑥ カレー粉を加えて炒め、さらに香りが立ったらなすとピーマンを加えてさらに炒める。
- ⑦ 野菜に火が通ったらトマト、固形スープの素、ローリエを加え、
塩とこしょうをする。
- ⑧ ふたをして15分程度煮込み、全体に味がなじんだらフタを取り、
中火にして汁気が無くなるまで煮る。
- ⑨ 皿にご飯を盛り、カレーをかける（ローリエは取り除いておく）。

(鹿肉のキーマカレー：1人分の栄養価)

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	鉄
鹿肉	587kcal	24.9g	11.6g	88.7g	4.5mg
牛・豚ひき肉	671kcal	22.2g	21.8g	88.5g	2.7mg

●鹿汁

材 料	2人分
鹿肉	100g
ごぼう	30g
里いも	100g
大根	150g
人参	50g
こんにゃく	1/4枚
油揚げ	1/4枚
長ねぎ	25g
ごま油	大さじ1/2
水	2.5カップ
味噌	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2
七味唐辛子	適量



<作り方>

- ① 鹿肉はうすいそぎ切りにする。ごぼうは乱切りにし、水にさらし、里いもは皮をむき一口大に切る。大根は皮をむき、7mm厚さのいちょう切りに、人参は少し薄めの半月に切る。こんにゃくはあくを抜き、油揚げは油を抜き、長ねぎとともに1cm幅に切る。
- ② 長ねぎ以外の野菜とこんにゃくを水からさっとゆで、ざるにあげて流水で軽く洗う。
- ③ 鍋を熱してごま油を入れ、肉を広げ入れて少し触らずに火を通し、肉が鍋から離れるようになったら、ざっと炒める。
- ④ 長ねぎ以外の野菜とこんにゃくを加えて炒め合わせる。
- ⑤ 油が全体になじんだら、水1カップを注ぐ。
- ⑥ 煮立ったらあくを取り、野菜に火が通るまで煮る。
- ⑦ 味噌大さじ1としょうゆを加えさらに煮込み、油揚げを加え、残りの水1.5カップを足して再び火にかける。ひと煮立ちしたら長ねぎを入れる。残りの味噌を溶き入れ、みりんを加えて、再度煮立ったら出来上がり。
- ⑧ 器に盛り、七味唐辛子をふる。

(鹿汁：1人分の栄養価)

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	鉄
鹿肉	221kcal	16.2g	7.2g	23.1g	3.3mg
豚バラ肉	359kcal	12.2g	23.7g	22.9g	2.0mg

●ごぼうと鹿肉の炊き込みご飯

材 料	2人分
ごぼう（ささがき）	50g
人参	15g
鹿肉	50g
米	200g
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
水	1カップ
大葉	1枚
紅しょうが	適量



<作り方>

- ① ごぼうは洗い、ささがきにして2～3mm幅の小口切りにし、酢水にさらす。
人参は皮をむいてごぼうと同じ大きさに切る。
- ② 鹿肉は0.5cm角に切り、熱湯にくぐらせてざるに上げる。
- ③ 炊飯器に洗った米、①のごぼうと人参、②の鹿肉を入れ、みりん、酒、しょうゆを加え、炊き上げる。
- ④ さっくりと混ぜて器によそい、せん切りにした大葉と紅しょうがをのせる。

（ごぼうと鹿肉の炊き込みご飯：1人分の栄養価）

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	鉄
鹿肉	464kcal	13.2g	1.3g	90.3g	2.0mg
豚バラ肉	533kcal	11.3g	9.6g	90.2g	1.3mg