

お寄せいただいたシカ料理情報

(2013年10月までの集計分)

料理名	材料	調理方法	シカ料理の食べられるお店の情報 やご意見・アドバイスなど
正秀風にんにく炒め	鹿肉、にんにくの葉、焼肉のたれ	鹿肉をあらかじめ圧力鍋で下茹でして、軟らかくします。 フライパンで鹿肉を炒め、次に、にんにくの葉を入れて炒めます。 にんにくに葉の茎は、細めに切ります。 にんにくの葉が、しんなりしたら焼肉のたれで少し煮込みます。 超簡単料理です。ビールのあてには、七味を入れるとおいしいです。	
シカ肉の鉄ばん焼き	普通の焼肉と同様にタマネギ、キャベツ、シイタケ、もやし、などを食べやすい様に切り、準備する。 シカ肉は、カッターナイフで、厚さ約2～3ミリ位にスライスをする。	鉄板にバターを引き、あまり焼きすぎないように、裏、表を焼いてミディアム程度で、好みのタレで食べます。私は、ショウガと、にんにくおろしで、醤油で食べることをお勧めします。	
背肉のカツ	シカの背肉 塩、コショウ、パン粉、卵、揚げ油	通常のカツと同じ。半解凍の背肉がスライスしやすい。	私もドッグフードの商品化を推します。それから、わが家では夏シカの脂を炒め物に使っていますがコクがあって美味です。
シカの焼き肉	シカ肉 牛肉の脂肪のかたまり（スーパーの食肉コーナーなどにある）	シカ肉は淡白でパサパサしているの で、焼肉や、炒める場合は、牛肉の脂肪を使うととても美味しいです。 それ以外でも、料理する前の下ごしらえとして、油に漬けておくのも良い方法です。	
ローストバンビ	シカ肉ブロック（モモ、ヒレ）	(1) シカ肉ブロックに、つぶ胡椒・塩をかけ、かるく揉む。	畑の作物を荒らされるのでシカやイノシシを猟師さんに追い払って

	つぶ胡椒、塩、オリーブオイル、にんにく、市販の焼き肉のたれ（醤油味）、銀ホイル	<p>(2) 1時間ぐらい、冷蔵庫に寝かせる。</p> <p>(3) フライパンが熱くなったら、オリーブオイル（少々多め）・にんにく（好みの量）を入れる。</p> <p>(4) にんにくに少しこげめがついたら、シカ肉をいれ銀ホイルをかぶせる。（火は中火）</p> <p>(5) 回りに均等に焦げ目がつくように、時間をかけて表面を焼く。（焼き加減は好み）私は、8割レアです。</p> <p>(6) 焼き上がったら荒熱をとる。お好みにスライスして、たれをかけ召し上がる。</p>	欲しくて何度も試作をしました。味の固定ができましたので試してみてください。
鹿肉スモーク山椒風味	鹿肉（すべての部位） 塩、砂糖、香草（セロリの葉桂・椒の葉）、粒胡椒、山椒、チップ（できれば桜）	<p>(1) 漬け込み（7～10日）6%の塩、2%の砂糖に香草、粒胡椒、粒山椒を少し多めに作り、一度沸騰してから冷ます。2cm厚に削いだ肉を漬け込み、重石をかけて肉が空気に触れないようにする。</p> <p>(2) 白っぽくなり少し縮んだ肉を弱い流水で1時間塩抜き、風に当てて（無風なら扇風機）乾かす。</p> <p>(3) 薫製。燻煙器は缶などで簡単にできる。2時間ほどでできるが、保存の関係で味見をしながら長い時間かけると良好。ビーフジャーキー風でビールが欲しくなるおいしさです。</p> <p>胡椒、山椒の量は5リットルの水に対してそれぞれ20粒10粒が適量です。</p>	
四万十の森の恵み燻製シカソーセージ	しまんともり組合のシカ肉 土佐佐賀の完全天日塩 澱粉 砂糖 水飴 香辛料	燻製工房にて加工し、真空パックにて冷蔵、賞味期間2週間（冷凍可）。ボイルした後、フライパンで焼き目をつけソテーする。 フレンチマスタードをお好みでつけ食する。	四万十の有機野菜入りシカ肉ソーセージ入りポトフ。四万十の森の恵みシカジャーキー。提供しているお店は、九反田の「バリムーン」
鹿肉の味噌シャブシャ	薄切りした鹿肉 菊菜や水菜など季節	(1) 土鍋に合わせ味噌をベースにして、醤油、砂糖、みりんで味を調え	猪の「牡丹鍋」や馬肉の「桜鍋」に対抗して、高知県新名物料理

ブ	の旬野菜 豆腐 白菜など 地産地消として、サ ツマイモなど あわせ味噌（醤油、 砂糖、みりん、日本 酒、ゆず胡椒）	る。 （２）煮あがると、豚しゃぶの要領で いただきます。	「鹿肉のしゃぶしゃぶ「石楠花 鍋」は、いかがですか？
鹿肉カツ定 食	鹿肉		北川村温泉「ゆずの宿」で出して いるようです。
炭火焼	鹿肉 ワイン （味付け不明）	鹿肉を赤ワインに漬け込んでから、バ ーベキューです。	去年の秋に北川村のゆず農家の人 にいただきました。 鹿はくさいと思っていたけど、や わらかく、おいしかったです。
すき焼	大根 ネギ ニンニク ショウガ こんにゃく	普通のすき焼きにして食べる。 ショウガを多い目に入れる。	シカ肉はあまり脂がないので食油 をいれるとよい。 津野山地方に伝わる料理方法で す。
焼き肉（照 り焼き）	カルビー肉に切る （人数分） 塩 コショウ（天然物が 良い） 備長炭	七輪に備長炭を入れ、まず火をおこ す。 ボール（入れ物）に人数分の肉を入れ る。 塩、コショウでよくまぶす。 自分の好みに焼きたてを食す。	
蒸し焼き	鹿の肋骨等について いる肉を適度の長 さ、大きさに切った もの（人数分のもの を用意する） 塩（天然のものが望 ましい） コショウ オリーブオイル バター等	肋骨についているものを骨ごと切断 し、人数分、塩・コショウを十分振り かけ、よくかきまぜ、なじませてか ら、オリーブオイルまたは、バターな どでフライパン等で強火で蒸し焼きに して食すとなおいっそう美味しいで す。	

ジンギスカン風焼き肉	上肉についてはカルビ風にととのえる。 ネギ 葉ニンニク ニンニク球等 焼き肉のタレをベースに様々な身近にある野菜を使います。 七輪（備長炭または、ガス使用）	左記材料をボール等に入れて、まぜ合わせ、焼き肉で食すといっそう美味しいと思われます。 できればジンギスカン風の道具があれば望ましい。 フライパンでもけっこうだと思います。	
竜田揚げ（南蛮）シチューカレー	鹿の背身又は腿肉 おろしにんにく ぽんず	少し筋のあるところは、竜田揚げにします。 酒・醤油・にんにくスライスで漬け込み片栗粉をつけ、にんにくスライスも一緒に揚げてゆず・レモンを絞る。 食べ残したら酢・砂糖・醤油等でたれを作りそのまま竜田揚げをたれに絡めたら南蛮ができます。	鹿の料理は別府峡温泉に行けば食べられます。
鹿の焼き肉	鹿肉 ママクック	鹿肉を5mm位の厚さに切り、炭火にかけママクックを振り掛け（辛くない程度）7分焼けたくらいで食べる。	昔は馬刺しのようにしょうがをつけ生で食べていたが、今は病気が心配なので火に通すようにしている。
鹿肉の煮込付け	鹿肉のみ	鹿肉を1cm角に切り、みりん、さとう、しょう油だしのもと等を入れじっくりと煮付ける。	酒の肴にもごはんのおかずにもなる。
鹿肉のバター焼	鹿肉 バター 塩コショウ オロシニンニク （鹿肉はメス鹿の方がおいしい。鹿肉は背身又は筋のない肉の部分を使用する。）	（1）鹿肉を1口大のたんざく型に切る （2）鹿肉におろしニンニクと塩コショウを適当にかける （3）鍋にバターを入れて両面を強火で焼く	鍋の温度が高いこと。 一度に多くの肉を入れれないこと。 レアの状態がおいしい。 （鹿肉の保存方法） 鹿肉は、サララップで包み真空パックに入れて冷凍保存するとよい。

ゆずの村しか対策	<p>(使用量は1人あたり見当のグラム数)</p> <p>しか肉 80グラム 生姜 15グラム しょうゆ 10グラム 澱粉 8グラム 玉葱 20グラム 青じそ 5グラム ゆずこしょう 0.1グラム ポン酢しょうゆ(ゆずの村) 20グラム 油(揚用)</p>	<p>(1) しか肉はスライスしておろし生姜、しょうゆに漬けておく</p> <p>(2) 澱粉をつけて、からりと揚げ、せん切りにする</p> <p>(3) 玉葱はうすくスライスし、青じそもせん切りにする</p> <p>(4) (2)と(3)を合わせて器に盛る</p> <p>(5) 馬路のゆずこしょうをポン酢しょうゆゆずの村でといて(4)にかける</p>	さっぱりした夏向き料理です。柚子を守るためしかには負けられません。
しかチャップ	<p>(使用量は1人あたり見当のグラム数)</p> <p>しか肉 100グラム 玉葱 10グラム セロリ 5グラム 塩 少々 こしょう 少々 澱粉 8グラム 油(揚用) <特製調味料> ケチャップ 20グラム ウスターソース 10グラム 砂糖 1グラム</p>	<p>(1) しか肉は1口切りにして、おろし玉葱、きざみセロリー・塩・コショウをまぶしてしばらく置く(30~60分)</p> <p>(2) (1)に澱粉をまぶして揚げる</p> <p>(3) 左記の特製調味料を合わせて、揚げたしか肉にからめる</p>	子供も大好きな味付けで、御飯のおかずにもお勧めです。
焼肉	焼肉のたれ 塩 コショウ その他野菜	塩とコショウを少々して焼肉のタレにつけて(1時間ぐらい)焼く。	この料理方法は友人に聞いたもので、アッサリ系で味については、まずまずとのこと。私自身は捕獲の経験がありませんので料理方法は知りません。
(1) 味噌煮	(1) 鹿肉(どの部位で	(1) 調味料と煮るだけですが、アクが気になる人は一度さっとゆがいても	私は鹿と言うだけでちょっと引けるので、味を濃い目につけると食

<p>(2) 竜田揚げ</p> <p>(3) 焼肉</p>	<p>も)</p> <p>生姜</p> <p>唐辛子</p> <p>蜂蜜</p> <p>醤油</p> <p>砂糖</p> <p>(2)</p> <p>鹿アバラ肉</p> <p>生姜</p> <p>醤油</p> <p>みりん</p> <p>揚げ油</p> <p>(3)</p> <p>鹿肉 (どの部位でも)</p> <p>焼肉のタレ</p>	<p>いいかも・・・</p> <p>(2) 調味料に漬け込んで揚げるだけ</p> <p>(3) 普通の焼肉でもいけますが、ピリカラ好みの方はインドネシアの調味料のサンバル?をちょっと入れても好評でした。</p>	<p>べられました。</p>
<p>バター焼</p>	<p>シカ肉</p> <p>焼肉のたれ</p>	<p>肉を焼肉のサイズに切る。</p> <p>たれとまぶす。</p> <p>フライパンでバターで焼く。</p>	
<p>カラアゲ</p>	<p>シカ肉</p> <p>タレ</p> <p>ニンニク</p>	<p>肉を食べやすい大きさに切る。</p> <p>ニンニクをおろす。</p> <p>タレとまぶして食油であげる。</p>	
<p>鹿ジンギスカン</p>	<p>シカ肉</p> <p>ショウガ</p> <p>タレ</p>	<p>肉を焼肉程度の大きさに切る。</p> <p>ショウガをおろしてタレとまぶす。</p> <p>好みによって焼き方は、まちまち。</p>	
<p>焼肉</p>	<p>シカ肉であればどこ部分でも良い。</p> <p>市販の焼肉のタレ</p>	<p>肉を一口サイズのブツ切にする。</p> <p>切った肉をタレに20～30分位つけこむ。</p>	<p>焼きすぎないこと (かたくなるから)</p>
<p>鹿の牛乳鍋</p>	<p>鹿肉</p> <p>だしの素</p> <p>みそ</p> <p>醤油</p> <p>たかのツメ</p> <p>おろしニンニク</p> <p>白菜</p>	<p>鍋に水をタップリ入れてわかす。</p> <p>肉を食べやすい大きさに切り (骨もいれる) 鍋にいれる。</p> <p>酒も少し入れる。</p> <p>アクを取りながらやわらかくなるまで煮る。やわらかくなれば、火を止めて一晩ねかす。</p>	<p>アクをよく取る。</p> <p>牛乳は少々多めに入れてもかまいません。</p>

	椎茸 大根 牛乳	後は、イノシシをたくように、みそ、しょうゆ、おろしにんにく、たかのツメを入れ、味付けをする。 牛乳を500ミリリットル位入れて味をなじませてできあがり。	
焼肉	シカ肉 5Kg (背口 ースからモモ肉にか けて) りんご 2個 玉ねぎ 2個 しょうゆ 砂糖 みりん	しょうゆ、砂糖を1:1の割合で作 り、みりん又は日本酒を少々まぜたれ を作り、その中にシカの切り身と、薄 くスライスした、りんご、玉ねぎを漬 け込んで、1日~2日おいてから焼い て食べる。	肉を切るときは、繊維質を切断す るようにして切る。 串にさして焼き鳥風でも食べやす い。 <その他の料理名> 「シカ肉の唐揚げ」(若鶏の唐揚 げと同じ料理方法)
鹿肉の炒り 付け	鹿肉	(1) まず鹿肉を厚さ1センチ幅2セ ンチ長さ4~5センチ位のすしネタ様 に切る。 (2) 次、鍋に食用油をひいて鍋を少 し温める。その時少量のニンニクを刻 んで入れる。 (3) その後、鹿肉を鍋に入れ炒めな がら醤油、砂糖、酒で調味する。酒を 欠かさぬこと。 (4) その時鍋の中に、泡を含んだ水 分が出るので泡と共に水分がなくなる まで炒める。	この料理を知人は、肉ころがしと 言ったが、まさに「鹿肉の炒りつ け」の感じがします。 また、知人は、この料理だったら 「牛肉」よりうまいとのことだっ た。 さらに知人は、鹿肉の「から揚 げ」も美味しいとのことでした。 * 鹿肉は冬より夏がうまいと言 い、臭みはない。 * 鹿の背肉は「刺身」で食べたら うまい。
シカ肉のよ せ鍋	シカ肉 市販のよせ鍋つゆ 生姜 ネギ 豆腐 椎茸 シメジ	鍋に一口大に切ったシカ肉を入れる。 肉がかくれる程度に水を注ぐ。 熱してアクが出たら沸騰しないよう に火力を調整しながら丁寧にアクを取 る。 アク取りが終わったら生姜を少量すり 込みよせ鍋つゆで味付けする。 味付けが終わってから豆腐、野菜等好 みのもので食す。	アクを丁寧に取ることがポイント
夏シカ肉の すき焼	夏シカ肉の薄切り 長ネギ 焼き豆腐 しらたき	(1) 材料をそれぞれに下ごしらえを する(シカ肉は薄切りにする) (2) 鍋に肉や下ごしらえした材料を 入れ味が全体にまわる様にする。	夏シカは有害捕獲です。

	砂糖 油（サラダ油） 玉葱 醤油 みりん 春菊 卵		
夏シカの焼肉	夏シカの肉 野菜（カボチャ、ナス、玉葱、ピーマン） タレ（生姜、醤油、砂糖、みりん、酒）	（１）夏シカは油がのっているのでおいしい。 （２）タレは生姜醤油の甘ダレを作りシカ肉を切り一晩つけておく。 （３）夏野菜は適当に切りタレを付けて食べる。	夏シカは有害捕獲です。
鹿肉のエスカロップ コルドンブル風	鹿の背肉 100から 120g ハム 1/2 枚 スライスチーズ 1/2 枚 パセリを混ぜた生パン粉適量 小麦粉適量 玉子適量 パプリカ 粗挽きコショウ、塩各少々 サラダ油とバター適量 トマトソース適量	鹿の背肉を開き肉たたき又はビンでたたき薄くのばしパプリカ、胡椒、塩を振り、ハム、チーズを乗せ鹿肉をおり挟む。 小麦粉、玉子、パセリ入りのパン粉をつけ、フライパンにサラダ油とバター（を混ぜたもの（多め）できつね色にじっくり焼き上げる。 皿に盛りトマトソースをひき鹿のカツレツをのせ、お好みのつけ合わせの野菜を添える。	肉には塩胡椒のほかにパプリカをふる。焼き油はバターとサラダ油の混ぜたもので焼くグリーンと美味しくなります。ソースは市販のトマトソースをミキサーにかけたものやデミソースでも OK です。

なお、シカ料理については、刺身やタタキなどのご意見も多数いただきましたが、野生獣を生で食すことは、衛生上好ましくないので、ここでのご紹介は控えさせていただきます。

▼ユニークなご意見もいただきました▼

お寄せいただいたご意見

<犬用のえさへの転用はどうでしょうか>

元々日本人は鹿肉を食べ慣れていませんので、人間用としての鹿肉の普及を図るのは難しいと思われます。が、昨今のペットブームで、犬を飼っている人の数は非常に増えていると聞きます。

我が家にも3頭の大型犬がおり、市販のドッグフードではなく、さんま、鶏肉などをやっています。

以前は、こういった肉以外にも、羊肉、馬肉などをやっていたのですが、（一度冷凍した物を解凍し、生で）これらの肉類の値段が高騰し、買いにくくなってしまったのです。

こういった肉は、全部ネットで手に入れてたのですが、最近では、売っていたお店に、昔はなかった犬用のページなるものが出現し、以前の倍以上の値段をつけてあるのですが、どんどん売れているようです。

うちの場合、ひと月に必要な肉の量が半端ではないので、この値段ではとても手が出ず、断念しています。

それ以外にも、鶏肉を扱うお店では、例えば、鶏頭をミンチにしたり他の部位、人間では食べられないような部位をミンチにすることで付加価値をつけ、犬用として売り出しています。これもすごく売れています。

人間が食べられないような部位でも、犬にとっては重要な栄養分が含まれているのでうってつけなのです。

イギリスの王室御用達のドッグフード、缶詰のものから、ドライタイプのものまで、中には、鹿肉のフード、ウサギ肉のフードなどもあり、アレルギーのある犬にはいいそうです。もちろん、これらのフードはほとんどなく値が張ります。

こういうわけで、犬用として鹿肉を扱うのはとてもいい案ではないかと思えます。

ほんとうに犬好きの人は、えさにも大変気を遣っています。自然で育った鹿となれば、抗生物質の心配もないし安心です。

今は、インターネットという便利な媒介がありますので、日本全国へむかって売り出すようにすれば、ほしがる人はたくさんいると思えます。

健康面、安全面で、鹿肉は犬のフードとしてどういういい点があるかをきちんと調べたうえで、それを前面に押し出して特産品として売り出してはどうでしょうか。ちなみに、我が家でも手にはいれば、ぜひ鹿肉を食べさせたいです。

須崎市内には現時点で鹿はいないので、鹿肉を口にすることはありません。

とにかく味の悪い肉なのでダシを入れて調理しないとイケないと言う話はきいています。

5月に安芸郡下のハンターから聞いた話ですが、6月～7月の間なら、シシ肉と同じ様に脂がのって美味であるとの事でした。

いただいたご意見を参考に、県では、シカ肉の消費を促進することで、増えすぎたシカの個体数調整や捕獲したシカの有効活用につなげたいと考えています。
貴重なご意見をありがとうございました。

高知県産業振興推進部鳥獣対策課

高知市丸ノ内 1-2-20

TEL 088-823-9039

