

# 猫師直伝 ジビエ料理レシピ集



哲西ジビエ普及会  
岡山県新見市

## はじめに

このたび発刊した「漁師直伝ジビエ料理レシピ集」は、私どもで阿新農業協同組合の広報誌へ寄稿していた全82回分のコラム記事をまとめ、冊子化したものです。

この冊子を多くの方々にご活用いただき、少しでもジビエをおいしく食べていただくヒントに、また、ジビエ料理の普及のきっかけになればと思います。

哲西ジビエ普及会 会長 長尾 一三

## 目次

- |  |                                    |                             |
|--|------------------------------------|-----------------------------|
| P1. ロースト風ハム<br>小猪棒 <small>うりぼう</small> | P16. 猪肉どんぶり<br>野菜の猪肉巻き             | P31. 猪肉の寒天よせ<br>鹿の竜田揚げ      |
| P2. イノシシバーガー                           | P17. 猪ちぢみ                          | P32. 猪のフルーツ煮<br>猪肉の下処理と保存法  |
| P3. こどもピーマンの肉詰め<br>イノシシの田楽（みそだれ風味）     | P18. 猪ひき肉オムレツ<br>猪ミートボール           | P33. 肉詰め油揚げ                 |
| P4. 炊き込みキノコごはん<br>イノシシの肉団子汁            | P19. 猪ガレット<br>干し肉                  | P34. 猪肉の甘酒仕込み<br>猪肉チーズフォンデュ |
| P5. 猪のしゃぶしゃぶ鍋<br>いのししの角煮風              | P20. ミニカボチャの詰め物<br>イノシシ丼           | P35. 猪肉ロースト<br>猪肉の南蛮漬け      |
| P6. ぼたん鍋<br>手作りウインナー                   | P21. イノシシ中華風和え<br>猪の恵方巻き           | P36. 猪肉の梅肉ソース添え<br>猪肉の佃煮    |
| P7. イノシシ山賊焼き<br>スベアリップ煮込み&竜田揚げ         | P22. 猪チャンブル<br>猪の3色弁当              | P37. 骨付きモモ肉の照り焼き<br>猪肉カレー   |
| P8. 串カツ<br>朴葉焼き                        | P23. シイタケの猪肉詰め<br>猪肉と春ゴボウの包み煮      | P38. むかごと猪肉のかきあげ<br>猪けんちん汁  |
| P9. 磯辺焼き<br>しょうが焼き                     | P24. イカと猪肉の詰め煮<br>猪とチーズのズッキーニ焼き    | P39. 猪ミートソースパスタ<br>猪天       |
| P10. あら炊きダイコン<br>猪肉と野菜のクリームシチュー        | P25. 猪肉コンビーフコロッケ                   | P40. 猪のから揚げキムチ風味            |
| P11. 猪の酢豚仕立て<br>手作りピザ                  | P26. 猪肉とキノコ炒め<br>シシ肉のはちみつ黒こしょうロースト | P41. 猪ハンバーグ<br>アスパラの猪つくね巻き  |
| P12. ヒレ肉の春キャベツ巻き<br>ロースステーキ            | P27. 猪肉ローストのパバイヤ仕立て<br>猪肉すり身揚げ     | P42. 猪リエット                  |
| P13. 猪の冷しゃぶサラダ<br>たこ焼き風味揚げ             | P28. 猪肉のちらしめし<br>サイコロ炒め            | P43. 猪のトマト煮<br>スイートポテト風バーグ  |
| P14. 猪肉と野菜のドライカレー<br>猪肉まん              | P29. 猪肉の酢みそあえ<br>猪アメリカンドッグ         | P44. 猪そぼろグラタン<br>猪肉の赤ワイン煮   |
| P15. 肉みそ<br>猪の炙り焼き                     | P30. たきみずな猪肉巻<br>丸ごとトマトの肉詰め        |                             |





Recipe

3

猫師直伝  
シビエ料理

## イノシシバーガー

### 【材料】

米粉パン  
 イノシシ肉……………500g  
 タマネギ……………1玉  
 A { しょうゆ……………大さじ1  
 塩コショウ……………小さじ1/2  
 酒……………少々  
 みりん……………少々  
 砂糖……………少々  
 パン粉……………1カップ  
 牛乳……………大さじ1・1/2  
 香辛料（ガーリック、ショウガ、シナモン）……………少々

### 【作り方】

- ①フードプロセッサーなどを使い、肉を粗挽きにする。タマネギは粗みじん切りにする。
- ②①のタマネギを炒めた後、ボールに移し、肉とAと一緒に粘りがでるまでよく練り混ぜる。
- ③②小判型にまとめ、フライパンで加熱する。
- ④好みに合わせてトマトやレタスなどの野菜と一緒にパンで挟み、ケチャップやマスタードを適量かける。

#### ワンポイント アドバイス

粗挽きの肉が米粉パンとよく合う。ハンバーグにしなくてもそのまま炒めてパンに挟んでもよい。

## こどもピーマンの肉詰め



### 【材料】

こどもピーマン  
タマネギ、イノシシ肉  
塩コショウ、ショウガ  
ニンニク

### ワンポイント アドバイス

肉厚なピーマンにイノシシ肉を詰め込み、食べごたえ抜群。ジューシーなピーマンとあっさりしたイノシシ肉が調和します。ピーマン嫌いのこどもにもおすすめです。

### 【作り方】

- ①イノシシ肉はフードプロセッサーで粗挽きにする。タマネギはみじん切りにする。
- ②①におろしショウガ、細かく刻んだニンニク、塩コショウを混ぜる。
- ③ピーマンはへたの部分から切落とし、種を取り除き、②を詰め込む。
- ④フライパンにサラダ油をひき、③を弱火で5～6分ほど、ふたをして蒸し焼きする。表面にうっすら焼き目がついたらできあがり。

## イノシシの田楽(みそだれ風味)



### ワンポイント アドバイス

下準備をしておけば、冷めてもおいしく食べられる。すぐに調理しない場合は、下準備した②を蒸した後、冷凍保存する。

### 【作り方】

- ①肉を一口サイズの細切れにする。
- ②臭みをなくすため、生肉に少量の塩をふり、よく混ぜた後、冷蔵庫に一昼夜置く。
- ③冷蔵庫から取り出した②の生肉の表面をよくふき取り、麴に漬ける。さらに冷蔵庫に一昼夜置く。肉がやわらかくなる。
- ④調理の2時間前に、③の肉に少量の牛乳を加える。
- ⑤みそだれなど好みに合わせて味付けし、タマネギやピーマンなどと一緒に串刺しにしてまんべんなく焼く。

## 炊き込みキノコごはん



### ワンポイント アドバイス

だし汁と具材はよく冷まし、炊飯前に米と混ぜないようにする。キノコや栗など旬の食材を加える。

### 【材料】

米……………3合  
イノシシ肉……………200g  
アカタケ……………100g  
ゴボウ……………1本  
油あげ……………2枚  
ニンジン……………1本  
コンニャク……………半分  
ショウガ……………1/3片  
みりん……………大さじ3杯  
調味料  
しょうゆ…大さじ4杯  
塩コショウ……………少々  
だしの素……………少々

### 【作り方】

- ①イノシシ肉、アカタケ、油揚げ、ニンジン、コンニャクを適当な大きさに切る。ゴボウはさががきにし、水にさらしてアクを抜く。
- ②イノシシ肉は湯通しを3回した後、①の具材と一緒に炒め、調味料A、水600ccを加えてひと煮立ちさせる。
- ③②のだし汁をこし、しっかり冷ます。
- ④炊飯釜に米、具材、だし汁の順に入れ、炊飯器をセットする。炊き上がったたら、よく混ぜ合わせる。

## イノシシの肉団子汁 コウタケの巻きずし



### 【肉団子の材料】

イノシシ肉……………500g  
塩こうじ……………大さじ2  
おろししょうが……………大さじ1  
コンソメ……………1個  
酒……………大さじ2  
みりん……………大さじ1  
コショウ……………少々

### 【肉団子の作り方】

- ①イノシシ肉をフードプロセッサーで粉砕する。
- ②粉砕したイノシシ肉と調味料を混ぜ、すり鉢ですできるだけ小さくすりつぶす。肉にスジがある場合は取り除く。
- ③一口サイズに丸めて団子にする。

### ワンポイント アドバイス

肉団子はフライパンで焼くか、湯を沸騰させた鍋で5分ほど加熱し、すまし汁に入れて食べる。

## 猪のしゃぶしゃぶ鍋



### 【材料】

イノシシ肉（薄切りロース）  
だし昆布  
野菜、豆腐  
葛切り、エノキダケ

### 【食べ方】

- ①水を満たした鍋にだし昆布を入れ、火にかける。
- ②沸騰する直前にだし昆布を取り出す。
- ③イノシシ肉を煮え立たせただし汁に数回くぐらせて加熱する。野菜・豆腐・葛切りなどの食材を煮込んだものとともに、タレにつけて食べる。

#### ワンポイント アドバイス

冬を越すために栄養分を蓄えた晩秋のイノシシは今が旬です。カルシウムや良質のたんぱく質が豊富で、ビタミンB<sub>1</sub>も多く含んでいます。低カロリー、低脂肪で、脂身には「コラーゲン」が多く含まれています。

## いのししの角煮風



### 【材料】

イノシシ肉……………1 kg  
牛乳……………大さじ3～5  
コーラ……………250ml  
調味料  
    コンソメ……………1個  
    みりん……………少々  
    醤油……………少々  
    砂糖……………少々  
    ニンニク……………2片

### 【調理法】

- ①イノシシ肉は厚さ2 cm、4 cm角ほどに切る。
- ②沸騰させた湯にくぐらせ、アクを取り除く。3回繰り返す。
- ③牛乳に2時間ほどなじませる。
- ④そのまま鍋に移し替え、コーラと調味料を加えて煮込む。

#### ワンポイント アドバイス

湯にくぐらせしっかりアクを取り、コーラを加えて煮るのがポイントです。独特の臭みがなくなり、やわらかく仕上がります。この方法は冷凍肉の調理にもおすすめです。

# ぼたん鍋



## 【材料】

イノシシ肉  
 野菜（白菜、ネギ、エノキ、  
 ゴボウ、ニンジンなど）  
 豆腐、糸コンニャク

だし汁（3人前）

水……………750ml  
 コンソメ……………1個  
 みそ……………大さじ4  
 酒……………大さじ2  
 みりん……………大さじ1

## 【調理法】

- ①イノシシ肉は厚さ1.5mmほどに薄切りする。野菜は適当な大きさに切る。
- ②鍋にだし汁を張り、肉、野菜などの具材を入れて一緒に煮る。煮えたら火を弱めて出来上がり。

### ワンポイント アドバイス

イノシシ肉は脂に味があり、コラーゲンも豊富に含む。適度に脂を含んだロースやバラ肉がおすすめ。

# 手作りウインナー



## 【材料】

イノシシ肉……………1kg  
 羊腸……………2m  
 タマネギ……………1玉  
 ニンニク……………4片  
 A〔牛乳……………大さじ2  
 塩コショウ……………少量

## 【必要な道具】

ミンサー（肉を挽く）  
 スタッファー（挽き肉を押し出して腸詰める充填機）

## 【調理法】

- ①イノシシ肉を手早くあら挽きにする。
- ②①に細かくみじん切りしたタマネギ、ニンニク、Aを加え、粘りが出るまで練る。
- ③充填機に②を入れ、ノズルには軽く水洗いしてやわらかく戻した羊腸を差し込む。
- ④肉を少し出してから腸の先を縛り、8分目程度に詰めていく。好みの長さに絞る。
- ⑤深めの鍋にお湯をわかし、60℃の湯の中で1時間ほどゆでる。

### ワンポイント アドバイス

肉を挽く時や練る時は、肉温を上げないよう注意する（15℃以下）。また、ゆでる時の湯の温度が高すぎると、肉を包んでいる羊腸が破れてしまう。

# イノシシ山賊焼き



## 【材料】

イノシシ肉(モモの部位を骨付きのまま使用)  
 塩・こしょう

## 【作り方】

- ①イノシシ肉は骨付きのまま3時間ほど蒸し、中まで熱を通す。
- ②バーベキューグリルに炭をおこす。
- ③網焼きし、強火で表面に焼き目を付ける。
- ④裏返してナイフを入れ、表面に沿って好みの厚さにそく。

### ワンポイントアドバイス

これからの季節の野外料理におすすめ。家族や仲間とバーベキュー感覚で楽しめる。

※ここで紹介している料理は、猟師の方の協力によって撮影したもので、イメージを含むことをご了承ください。

# スペアリブ煮込み&竜田揚げ



## 【材料】

イノシシ肉(骨付きバラ)  
 …………… 2 kg  
 水…………… 4 ㍓  
 酒…………… 1 合  
 みりん………… 1 カップ  
 A しょうゆ………… 1・1/2  
 砂糖…………… 大さじ 5  
 コンソメ………… 3 片  
 ニンニク…………… 10個

## 【作り方】

- ①骨付きのバラ肉を半分に切る。
- ②鍋に湯を沸かし、①を入れて再沸騰させ、アク出しして取り出す。
- ③②の肉に調味料Aを加え、強火で40分ほど煮込む。

### ワンポイントアドバイス

スペアリブの煮込み具合は、肉が骨の端から2 cmほどはがれた時が最適。煮込んだスペアリブに片栗粉をまぶして油で揚げれば、竜田揚げで味わえる。

※ここで紹介している料理は、猟師の方の協力によって撮影したもので、イメージ的な部分を含むことをご了承ください。実際にはあしん広場で取り扱っているロース肉やバラ肉をご使用ください。

# 串カツ



## 【材料】

イノシシ肉……………500g  
 小麦粉……………適量  
 卵……………1個  
 パン粉……………適量

## 【作り方】

- ①イノシシ肉を一口サイズに切る。
- ②米こうじをまぶし、冷蔵庫に3日間置く。
- ③②に串を刺し、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④180度に熱した油で表面がきつね色になるまで揚げる。

### ワンポイント アドバイス

イノシシ肉はロースやバラなど、どこの部位でもよい。下準備で米こうじをまぶすことでやわらかくなる。揚げたてにお好みのタレを付けて味わう。

# 朴葉焼き



## 【材料】

イノシシ肉(ロース)  
 朴葉  
 香辛料(塩コショウ、  
 ハーブ、ニンニク等)  
 みそ

## 【作り方】

- ①朴葉を水洗いし、2、3分水に浸して軽く水気をふきとり、やわらかくする。
- ②イノシシ肉は厚さ6mmほどに切り、塩コショウやハーブ、ニンニクなどの香辛料で下味をつける。
- ③朴葉の上に②のをせ、みそをつけて包む。
- ④弱火でじっくり焼き、香ばしい朴葉の香りがしてきたら食べ頃です。

### ワンポイント アドバイス

低温でじっくり焼くことでやわらかく仕上がる。好みに合わせて香辛料や野菜を加える。

シソやのりの風味が香る

## 磯辺焼き



### 【材料】(1人分)

イノシシ肉(ロース)……100g  
大葉……………2枚  
ムラサキツルナ……………2枚  
シソの実……………少々  
シソの葉……………4枚  
巻きずし用の海苔……………1枚  
塩こしょう……………少々

### 【作り方】

- ①肉は調理前に長さ10cmほどの棒状に切り、牛乳に2～3時間浸す。
- ②牛乳から取り出した後、塩こしょうをふり、シソの実と葉を載せる。
- ③ムラサキツルナで包み、弱火で5分くらい焼く。
- ④海苔を巻き、好みでソースをかける。

#### 参考 ソースの作り方

栗、ニンジン、ムラサキツルナ、トウガラシ、カラシナをミジン切りにする。フライパンで炒めながら、しょうゆ、マヨネーズ、牛乳を加え、味を調える。

## しょうが焼き



### 【材料】(1人分)

猪肉(ロース)……………130g  
液体塩こうじ……………小さじ1  
しょうが(すりおろし)  
……………適量  
みりん……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
粉末ガーリック……………少々

### 【作り方】

- ①猪肉を食べやすい大きさに切り、表面にまんべんなく液体塩こうじを塗り込んで一晩置く。
- ②熱したフライパンに油をひき、①で仕込んだ猪肉の表面を少し焼く。
- ③粉末ガーリック、みりん、しょうゆを加え、しっかり火を通す。

#### ワンポイント アドバイス

猪肉は大きめに切るのがおすすめ。液体塩こうじやしょうがを使うことで、やわらかくおいしく仕上がる。

## あら炊きダイコン



### 【材料】(分量は適量)

猪のアラ  
大根  
みりん  
しょうゆ

### 【作り方】

- ①猪のアラを鍋に入る大きさにばらす。
- ②アク抜きのため、水と少量の塩を加え、ひと煮立ちさせる。水を入れ替え、もう一度、煮立てる。アクが気になるようならもう一度、水を入れ替え、煮立てる。
- ③②のアラに水を加え、30分~40分ほど炊き、だし汁を作る。
- ④輪切りにしたダイコンを湯掻いた後、③のだし汁を浸るくらいまで加え、ひと煮立ちさせる。適量のしょうゆやみりんを加え、ゆっくり煮込んだらできあがり。

#### ワンポイント アドバイス

猪のアラは脂っこくなく、あっさりしただし汁が作れます。後をひく旨みがあり、さまざまな料理におすすめです。

## 猪肉と野菜のクリームシチュー



### 【材料】(5人分)

市販シチュールー……1箱(95g)  
猪ロース肉……250g  
野菜(ブロッコリー、ジャガイモ、ニンジン、タマネギ等)……適量  
サラダ油(またはバター)  
……大さじ1  
水……700ml(3・1/2カップ)  
牛乳……100ml(1/2カップ)

### 【作り方】

- ①厚手の鍋にサラダ油を熱し、一口大に切った肉・野菜を焦がさないように炒めます。
- ②水を加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで弱火~中火で約15分煮込みます。
- ③いったん火を止め、ルーを入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約5分煮込みます。
- ④牛乳を入れてさらに約5分煮込んで仕上げます。

#### ワンポイント アドバイス

淡泊な猪肉がクリームソースとよく合う。水の代わりに猪のアラを煮込んで取り出しただし汁を使えば、旨みとコクが加わる。猪肉の臭みが気になるようなら、調理1時間前に少量の塩を肉にまぶしておく。

## 猪の酢豚仕立て



ワンポイント  
アドバイス

豚肉よりもやわらかくあっさりした味わいに仕上がりが、噛めば噛むほど口の中に猪肉のうまみが広がります。

### 【材料】(2人分)

猪ロース肉……………250g  
野菜(ニンジン1/2、ピーマン2個、タマネギ1/2、シイタケ2枚)  
しょうゆ……………大さじ1  
酒……………大さじ1  
片栗粉……………適量

A  
水……………大さじ4  
砂糖……………大さじ2  
酢……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ2  
ケチャップ……………大さじ4  
鶏がらスープの素…小さじ1  
塩……………少々

### 【作り方】

- ①猪肉は一口大に切り、しょうゆ、酒をまぶして冷蔵庫でしばらく寝かせ、下味をつける。
- ②ニンジン乱切りに。タマネギ、ピーマンは角に切りそろえ、シイタケは4等分に切る。
- ③ニンジンだけ下ゆでて火を通しておく。
- ④揚げ油を170℃ぐらいに熱し、

- ①の猪肉の水気をきり、片栗粉をまぶしてカラッと揚げる。
- ⑤フライパンで野菜を炒め、いったん取り出す。
- ⑥フライパンでAを煮立たせ、片栗粉を少量の水で溶いて回し入れ、とろみをつける。
- ⑦⑤の野菜を戻し、猪肉も入れて、全体に味をからませる。

## 手作りピザ



ワンポイント  
アドバイス

だんごの粉を使えば、カリカリもちもちのピザが家庭で手軽に作れます。イノシシ肉はあっさりしているので、どんな具材ともよく合います。軽やかな口あたりで、子どものおやつにもおすすめです。

### 【材料】(1人分)

だんごの粉……………大さじ5  
イノシシ肉……………100g  
タマネギ……………少量  
ニンジン……………少量

トッピング用の野菜……………適宜  
ピザ用チーズ……………適宜  
ピザソース……………適宜  
みそ……………適宜

### 【作り方】

#### 生地

- ①だんごの粉に熱湯大さじ2杯を加えてこねた後、きれいに丸めて8分間蒸す。
- ②棒で直径20cmほどの円形にのばす。

#### イノシシ肉の下準備

- ①イノシシ肉に少量のタマネギとニンジンを加え、フードプロセッサーで粗挽きする。
- ②塩こしょうで炒めて加熱する。

#### トッピング

- ①生地の上にみそやトマトソースをうっすらと塗る。
- ②イノシシ肉を載せ、好みて野菜やキノコ、チーズなどをトッピングする。
- ③オーブントースターで12分ほど(650W)焼く。

## ヒレ肉の春キャベツ巻き



### 【材料】(2人分)

イノシシ肉 (ヒレ) ……150 g  
 キャベツの葉 ……4 枚  
 コンソメ ……少々  
 みりん ……少々  
 鶏ガラスープの素 ……少々

#### ワンポイント アドバイス

ヒレ肉は、クセがなく柔らかいため、素材を生かした薄味での調理がおすすめ。肉の旨みがキャベツにしみ、甘くておいしく仕上がります。トマトソースの酸味ともよく合います。

### 【作り方】

- ①大き目の鍋にたっぷりのお湯を沸かし、キャベツを1枚ずつゆでていく。しんなり柔らかくになったら取り出して冷ます。
- ②ヒレ肉の塊に①のキャベツをくると巻き、楊枝でとめる。
- ③鍋に②を並べ、全体が浸るくらい水を入れて煮る。沸いたら弱火にし、コンソメ、みりん、鶏ガラスープの素を入れ、蓋をしてコトコト煮込む。

## ロースステーキ



### 【材料】(1人分)

猪肉 (ロース) ……150 g  
 塩こうじ ……小さじ1/2  
 牛乳 ……小さじ1  
 塩こしょう ……少々

#### ワンポイント アドバイス

猪肉の中でもロースは、極上の部位です。赤み部分の適度な歯ごたえと、甘くてやわらかい脂部分の絶妙なバランスを味わえます。

### 【作り方】

- ①冷凍ブロック肉を解凍し、1.5～2 cmの厚さに切り、水分をよくふきとる。
- ②塩こうじを肉の表面にまんべんなくまぶし、冷蔵庫で5時間以上、寝かせて熟成させる。
- ③調理1～2時間前に牛乳をまぶす。
- ④塩こしょうしてからガスコンロ(中火)で両面をあぶるように網焼きする。両面に焼き目が付けば、出来上がり。

#### フライパンで焼く場合

軽く焦げめがつくくらい両面を焼き、最後に赤ワインを少々ふりかけて香り付けする。弱火にしてトマトジュースを加え、さっと炒めればソースも作れる。

## 猪の冷しゃぶサラダ



### 【材料】(1人分)

猪肉(バラうす切り) ……100g  
レタス ……適量  
タマネギ ……適量  
トマト ……適量  
キュウリ ……適量

### 【作り方】

- ①うす切りした猪肉を1枚ずつ広げながらゆでる。
- ②ゆで上がったらざるにとり、冷ます。冷水につけない方がやわらかく仕上がる。
- ③しっかり水気を切り、野菜と一緒に盛り付けたら完成。

### ワンポイント アドバイス

猪肉は広げながらゆでる。まとめて入れるとくっつくだけでなく、アクも絡まってしまう。ゆで上がってすぐ冷水に入れてしまうと猪肉の表面に白く脂が固まってしまうので、常温の水で冷やす。ドレッシングはポン酢やごまだれなどお好みに合わせて。

## たこ焼き風味揚げ



### 【材料】

猪肉(ロース) ……500g  
大葉 ……15枚  
赤シソ ……15枚  
トマト ……3個  
こどもピーマン ……5個  
ジャガイモ ……1個  
キャベツ ……150g  
ニンニク ……1個  
サラダ油 ……大さじ2  
小麦粉 ……カップ5

### 【作り方】

- ①イノシシ肉、野菜はフードプロセッサーで細かく粉碎する。
- ②ニンニクを刻み、サラダ油で炒める。
- ③ボウルに①と②、小麦粉を加えて混ぜる。
- ④揚げ油をフライパンに入れ180℃くらいまで熱し③をスプーンで一口大ずつすくって落としながら揚げる。
- ⑤表面がキツネ色になれば出来上がり。お皿に盛り付け、ソース、青のり、削り節などを振りかける。

### ワンポイント アドバイス

外はカリカリ、中はしっとりで、ドーナツのような食感が楽しめる。猪肉が苦手な人にもおすすめで、たっぷりの野菜が入って子どものおやつにも最適。季節に合わせて野菜をアレンジしたり、お好み焼き風に流し焼きにしてもよい。

## 猪肉と野菜のドライカレー



### 【材料】(5人分)

猪肉……………150g  
 玉ねぎ……………1個  
 ナス……………1本  
 こどもピーマン(青・赤)…各2個  
 ニンニク・ショウガ……………適量  
 ウスターソース……………大さじ2  
 ケチャップ……………大さじ2  
 市販カレー粉……………大さじ1  
 油・塩・コショウ……………適量

### 【作り方】

- ①猪肉、玉ねぎ、ナス、こどもピーマンは、5mm角に切る。ニンニク・ショウガは、粗いみじん切りにする。
- ②油でニンニク、ショウガを香りがでるまで炒め、猪肉、玉ねぎ、ナスを炒める。色が変わったら、こどもピーマンを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ウスターソース、ケチャップ、カレー粉を加えてさらに炒める。
- ④塩コショウで味を調べてできあがり。

#### ワンポイント アドバイス

ササッと炒めてごはんにかけるだけなので、家庭で素早く簡単に作れます。猪肉や野菜の食感が残り、ごはんとの相性も抜群。あっさりとな味わえます。

## 猪肉まん



### 【材料】(10個分)

猪肉……………250g  
 玉ねぎ……………1/2個  
 ニンニク……………1片  
 こどもピーマン……………3個  
 キャベツ……………3枚  
 ニンジン……………1/2本  
 みそ……………大さじ1  
 塩こしょう……………適量  
 強力粉……………250g

### 【作り方】

- ①強力粉に水を加え、耳たぶくらいのやわらかさになるようこねる。
- ②猪肉や野菜などの具材はフードプロセッサーなどで細かく刻む。塩こしょうやみそで下味をつける。
- ③①の生地をちぎり、丸くのぼし、具材を包み込む。
- ④10分ほど蒸したら出来上がり。

#### ワンポイント アドバイス

猪肉はスジがない部分が適します。肉汁や野菜のうまみを包み込み、外はもちり、中はジューシー。出来立てで味わうのがベストです。

## 肉みそ



### 【材料】

#### 〈具材〉

猪肉……………800g  
みそ……………400g  
玉ねぎ……………1個  
ニンニク……………4片  
ショウガ……………100g

#### 〈調味料〉

酒……………1カップ  
みりん……………1/2カップ  
砂糖……………大さじ5  
豆板醤……………20g

### 【作り方】

- ①具材はフードプロセッサーで細かく刻む。
- ②①をフライパンなどでじっくり熱し、水気をとりきる。
- ③調味料を加え、混ぜながら弱火で炒め、水気がなくなったら出来上がり。

#### ワンポイント アドバイス

水気をとりきることで保存がきき、万能調味料として使えます。ごはんや冷奴、サラダ、炒め物などによく合います。

## 猪の炙り焼き



### 【材料】

猪肉ブロック(モモ)

#### ワンポイント アドバイス

手軽においしく味わえる一押しレシピ。芳ばしい香りにうま味が引き立ち、赤身肉ならではの淡泊な食感をシンプルに味わえる。冷めてもやわらかくてクセがなく食べやすい。

### 【作り方】

- ①猪肉をスジに沿って直径5cmくらいの棒状に切り分ける。スジがある場合は取り除く。
- ②トーチランプ(携帯用バーナー)で表面をあぶり、しっかり焦げ目をつける。
- ③②を厚さ2mmくらいに薄切りする。切断面をあぶって焦げ目がついたら、同じように薄切りする。それを繰り返す。お好みに合わせて塩コショウやソースなどで食す。

## 猪肉どんぶり



### 【材料】(2人分)

猪肉……………200g  
 玉ねぎ……………1玉  
 ニンジン……………1/4本  
 卵……………1個  
 液体塩こうじ……………大さじ1  
 塩こしょう……………少量  
 水……………カップ1/2  
 調味料 { 砂糖……………大さじ2  
           ほんだし……………少量  
           しょうゆ……………大さじ2

### 【作り方】

- ①小間切れした猪肉に液体塩こうじをまぶし、塩コショウで炒める。
- ②猪肉に熱が通ったらタマネギ、ニンジン、水を加えて煮る。
- ③調味料Aで味をととのえ、火を止めてから卵をかけいれる。
- ④あつあつのごはんの上に③をかけたら出来上がり。

#### ワンポイント アドバイス

猪肉は液体塩こうじをまぶすことで、均一にやわらかくなる。牛丼と同じように手早く簡単に調理できる。味わいは牛丼に比べさっぱりしている。

## 野菜の猪肉巻き



### 【材料】

(分量はお好みに合わせて)  
 猪肉薄切り  
 アスパラガス、ニンジン  
 ゴボウ、ホウレンソウ  
 エノキ、油揚げ  
 マーガリンまたはバター  
 調味料 { 塩こしょう  
           みりん  
           しょうゆ

### 【作り方】

- ①猪肉を広げて塩コショウを軽くふっておく。
- ②野菜を細切りにして、ゆがく。
- ③①の肉に油揚げを広げ、②の野菜を巻く。
- ④フライパンにマーガリンまたはバターをうすくのぼして③を焼く。
- ⑤全体に焼き色がついたら、調味料を回し入れ、肉にからませたら出来上がり。

#### ワンポイント アドバイス

旬の野菜を使い、彩りを考えてアレンジすれば、食欲をそそる一品になります。甘辛い照り焼きの味がごはんによく合い、弁当のおかずにもおすすめです。野菜に下味をつけないほうが猪肉のうまみが引き立ちます。



Recipe

32

猫師直伝  
職人料理

## 猪ちぢみ

### 【材料】

猪肉	150g
玉ねぎ	1/2個
ニラ	1束
小麦粉	100g
片栗粉	50g
A 水	200cc
塩こしょう	少々
鶏がらスープの素	1/2
ごま油	適量

### 【作り方】

- ①Aを混ぜ合わせる。
- ②ニラは3cm、タマネギは薄切り、猪肉は食べやすく小さく切る。
- ③①と②を混ぜ合わせ、ごま油で焼く。

#### ワンポイント アドバイス

周りはカリッ、中はしっとりとした食感です。  
猪肉のうま味とニラの甘い香りが広がります。  
ポン酢とラー油のたれがよく合います。

# 猪ひき肉オムレツ



## 【材料】(2人分)

猪肉……………150g  
 玉ねぎ……………中玉半分  
 ニンジン……………1/2本  
 ピーマン……………少量  
 A { しょうゆ……………少々  
     砂糖……………少々  
     塩コショウ……………少々  
 卵……………2個  
 牛乳……………大さじ1  
 塩……………少々

## 【作り方】

- ①ミンチにした猪肉、みじん切りした野菜を別々に炒めた後、Aで調味する。
- ②卵をボウルに割り入れ、牛乳を加えてほぐし、塩で調味する。
- ③熱したフライパンに②の卵を入れてサッとかき混ぜ、半熟状態になったら①の具をのせる。
- ④手前から卵の縁を少し裏返し、奥からも寄せて一気に裏返す。

### ワンポイント アドバイス

一般的なオムレツと同じように家庭で簡単に作れるので、夕食や弁当のおかずにおすすめです。

# 猪ミートボール



## 【材料】(2人分)

猪肉……………300g  
 玉ねぎ……………1個  
 ニンジン……………1本  
 卵……………1個  
 おろしショウガ……………小さじ1  
 おろしニンニク……………小さじ1  
 塩こしょう……………少々  
 カレー粉……………少々  
 片栗粉……………少々

## 【作り方】

- ①猪肉、野菜をミンチにする。
- ②①をボールに入れ、卵、片栗粉、調味料を加えてよく混ぜる。
- ③食べやすい大きさに丸め、160℃の油でコロコロ転がしながら表面がキツネ色になるまで揚げる。

### ワンポイント アドバイス

カレー風味の冷めてもおいしいミートボールです。外はカリッと、中はしっとりで、猪肉本来のおいしさを味わえます。弁当のおかずにおすすめです。

## 猪ガレット



### ワンポイント アドバイス

「ガレット」はフランスの郷土料理です。旬の野菜と一緒におしゃれにアレンジし、チーズ風味に仕上げました。

### 【材料】(2人分)

#### 生地

薄力粉……………80g  
牛乳……………180cc  
塩……………少々

#### 具材

猪肉……………100g  
タマネギ……………1個  
塩こしょう……………少々  
ケチャップ……………大さじ1  
ジャガイモ……………適量  
ナス……………適量  
ブロッコリー……………適量  
トマト……………適量  
卵……………2個  
チーズ……………適量

### 【作り方】

- ①ボウルに薄力粉、牛乳、塩を入れて混ぜる。
- ②猪肉、タマネギを薄切りにして炒め、塩こしょう、ケチャップで味をつける。ジャガイモは粉ふきいもに、ナスは素あげ、ブロッコリーは下ゆでしておく。
- ③フライパンに油を引き、①を薄く流し焼きにする。
- ④生地の上に②の具材、トマト、チーズを彩りよくのせ、中央に卵を落とす。
- ⑤玉子が半熟になった頃、生地の手端を正方形になるよう折る。

## 干し肉



### 【作り方】

- ①肉塊の表面に塩をまぶして水分を抜く。
- ②ボウルに肉塊を入れ、肉の重さに対して2～3%の塩水を作り、2時間ほど置く。
- ③鍋に1%の塩水を沸かし、その中に肉塊を入れ、中火で10分ほど煮る。
- ④厚さ3mmほどの薄切りにし、1日～2日くらい天日干しにしてよく乾燥させる。

### ワンポイント アドバイス

食べきれなかった猪肉を乾燥させ、保存食にしました。オーブンで温め、「らっきょう酢」「たれ」などをつけて味わうのがおすすめです。噛めば噛むほどうまみが増し、おつまみにも最適です。

## ミニカボチャの詰め物



### 【材料】

ミニかぼちゃ……………2個  
 野菜（タマネギ、ニンジン、  
 こどもピーマン、インゲン、  
 ナス、ニンニク）……………適量  
 猪肉……………適量  
 A { だしの素……………少々  
     塩こしょう……………適量  
     片栗粉……………小さじ1  
     小麦粉……………大さじ2

### 【作り方】

- ①ミニカボチャはフタになる部分を切り、種とワタを取り除く。
- ②小さく角切りにした野菜と猪肉をフライパンで炒め、Aを加えてよく混ぜる。
- ③くり抜いたカボチャに②を詰め、鍋で40分くらい蒸したら出来上がり。

### ワンポイント アドバイス

ミニカボチャを丸ごと使い、猪肉や野菜を詰めました。外はホクホクで、中身はジューシーです。電子レンジでも簡単に調理できます。ハロウィーンにおすすめです。

## イノシシ丼



### 【材料】(5人分)

イノシシ肉……………150g  
 タマネギ……………半分  
 ニンジン……………1/3本  
 ニンニク……………少量  
 水……………200cc  
 米……………2合  
 A { しょうゆ……………大さじ3  
     みりん……………大さじ1  
     砂糖……………大さじ2  
     料理酒……………大さじ1

### 【作り方】

- ①イノシシ肉を薄切りにする。塩少々を加えた熱湯の中でひと煮立ちさせ、アクを取る。
- ②タマネギはくし切りに、ニンジンは小さな短冊切りにする。
- ③鍋に油を熱し、薄切りにしたニンニクと一緒に①の肉を3分ほど炒め、Aで味を付ける。
- ④②の野菜を加えてさらに炒め、水を入れて煮る。最後に味を調える。
- ⑤温かいご飯に盛り、好みでゆずや山椒、紅しょうがなど香りを添える。

### ワンポイント アドバイス

たんぱくな味わいの中にも肉の旨みがしっかりしみ込み、ごはんによく合う。肉を薄切りにしてアク取りしてから調理することで、やわらかく、臭みもない。

## イノシシ中華風和え



ワンポイント  
アドバイス

猪肉を調理する前にヨーグルトで下処理することで、臭みがなくなり、柔らかくなります。

### 【材料】(4~5人分)

猪肉……………50g  
 キクラゲ水煮……………50g  
 マッシュルーム……………適量  
 ニンジン……………適量  
 ホウレンソウ……………適量  
 ヨーグルト……………大さじ2  
 塩……………小さじ1  
 塩コショウ……………1/2  
 オリーブオイル……………小さじ1  
 うすくちしょうゆ……………大さじ1~1.1/2

### 【作り方】

- ①薄切りした猪肉を食べやすい大きさに切り、ヨーグルトに混ぜて5分ほど置く。
- ②ホウレンソウは茹でて水を取り、食べやすい大きさに切る。ニンジン、キクラゲ、マッシュルームも細切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、塩を入れ、猪肉を素早く湯通しする。すぐに取り出して湯でアクを洗い流す。
- ④水を取り、②を加えて塩コショウとうすくちしょうゆで和え、最後にオリーブオイルで絡めて出来上がり。

## 猪の恵方巻き



### 【材料】(6本分)

イノシシ肉……………500g  
 水……………3カップ  
 砂糖……………大さじ3  
 酒……………大さじ3  
 しょうゆ……………大さじ6  
 しょうが(みじん切り)……………50g

### 【作り方】

- ①イノシシ肉を3cm角に切り、2回湯通しする。
- ②Aを煮たたせてから①を加え、弱火で2時間ほど煮込む。煮汁が少なくなったら火を止め、押しつぶしてフレーク状にする。
- ③ニンジン、キュウリ、玉子焼き、ゴボウなどの具材と一緒に酢飯と海苔を巻く。

ワンポイント  
アドバイス

しょうが風味で甘辛く煮込んだ猪肉は、ご飯とよくなじみ、しっとりやわらかで独特の臭みを全く感じさせない。具材のアレンジで彩りも楽しめる。

## 猪チャンプル



### 【材料】(2人分)

猪肉……………150g  
豆腐……………半丁  
野菜（ニンジン、タマネギ、  
ピーマン、モヤシ等）  
……………150g  
卵……………1個  
キムチの素……………大さじ1  
塩コショウ……………少々

### 【作り方】

- ①豆腐を水切りして食べやすい大きさに割り、両面をこんがりと焼く。
- ②猪肉を炒め、千切りにした野菜を加えて炒める。
- ③①の豆腐を加え、キムチの素、塩コショウで味を調える。
- ④卵でとじて出来上がり。

#### ワンポイント アドバイス

猪肉の淡泊な味わいが濃厚なキムチと相性抜群です。豚肉ほど脂っこさがなくヘルシー。ご飯がすすみます。

## 猪の3色弁当



### 【そぼろの材料】(1人分)

猪肉……………200g  
ショウガ……………25g  
豆板醤……………小さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
はちみつ……………大さじ1  
酒……………大さじ1  
みそ……………小さじ1

### 【そぼろの作り方】

- ①猪肉は粗めのみじん切りにする。
- ②サラダ油でショウガと豆板醤を炒める。
- ③猪肉を加えてさらに炒める。
- ④調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。

#### ワンポイント アドバイス

猪肉のそぼろはごはんによく合い、作り置きに便利です。ショウガで香りを付け、汁気を少しだけ残すことでジューシーな食感を楽しめます。

## シイタケの猪肉詰め



### 【材料】

猪肉……………200g  
みそ……………大さじ1・1/2  
みりん……………大さじ1  
酒……………大さじ1  
卵……………半分  
塩こしょう……………少々  
パン粉……………大さじ2  
ピザ用チーズ(好みで)…適量  
生シイタケ……………10個

### 【作り方】

- ①猪肉は粗めのみじん切りにする。
- ②Aを加えよく練り、タネを作る。
- ③シイタケの石づきを取り、タネを詰める。好みでチーズを載せる。
- ④オーブントースターで10～15分焼く。

#### ワンポイント アドバイス

新見の山の恵みを丸ごと味わえる一品です。シイタケの豊かな香りやブルンとした食感が猪肉をおいしく引き立てます。調理も簡単です。

## 猪肉と春ゴボウの包み煮



### 【材料】

猪肉……………350g  
油あげ……………15枚  
ゴボウ……………50g  
タケノコ……………50g  
シイタケ……………3枚  
ニンジン……………70g  
ダイコン……………70g  
タラの芽……………大3個  
A〔しょうゆ……………大さじ1  
酒……………大さじ1  
B〔水……………300cc  
酒……………50cc  
みりん……………70cc  
しょうゆ……………大さじ3

### 【作り方】

- ①野菜をサイコロ状に切る。
- ②猪肉を粗いみじん切りにする。
- ③①と②を合わせ、Aで下味をつける。
- ④油あげの中に③を詰め、つま楊枝で閉じる。
- ⑤Bを鍋に入れ、④を入れて煮る。

#### ワンポイント アドバイス

ゴボウに含まれるポリフェノールには臭みを消す効果もあり、猪肉の料理によく合います。

## イカと猪肉の詰め煮



### 【材料】

猪肉……………60g  
イカ(足と内臓を取り出す)  
……………1杯  
ニンジン } 1cm角の  
ズッキーニ } 長さ5cm  
アスパラガス } 各3本  
A { だし汁……………400cc  
しょうゆ…………大さじ2  
さとう…………大さじ2  
みりん…………大さじ2  
酒……………大さじ2  
B { だし汁……………50cc  
しょうゆ…………大さじ1  
みりん…………大さじ1

### 【作り方】

- ①野菜をゆでる。
- ②猪肉をAで煮る。
- ③イカの中へ①と②をすき間のな  
いよう詰める。
- ④鍋にBと③を入れ、煮立ったら  
弱火にして汁が少なくなるまで  
煮る。ある程度さめたら、輪切  
りにして煮汁をかけて完成。

#### ワンポイント アドバイス

イカの胴体に猪肉と野菜を詰めて煮立てました。イカの香りが猪肉のうま味を引き立て食感もやわらか。山海の幸をおいしく味わえます。

## 猪とチーズのズッキーニ焼き



### 【材料】

猪ベーコン……………4枚  
ズッキーニ……………大きめ6本  
ピザソース……………大さじ3  
とろけるチーズ……………適量  
ピーマン、トマト……………少々

### 【作り方】

- ①ズッキーニを厚さ1cmの輪切りにして、少し焦げ目がつくまで両面を焼く。
- ②その上にピザソース、チーズ、猪ベーコンの順に置く。小さく刻んだピーマンとトマトで彩りを添える。
- ③オーブントースターでチーズが溶けるくらいに焼いて出来上がり。

#### ワンポイント アドバイス

猪肉のうまみと芳ばしいチーズがズッキーニとよく合います。オーブントースターで簡単に調理できます。



## 猪肉コンビーフコロッケ

### 【材料】(14個分)

- 猪肉コンビーフ缶詰め ..... 1缶(70g)
- じゃがいも ..... 大4個
- 塩こしょう ..... 少々
- 卵 ..... 適量
- 小麦粉 ..... 適量
- パン粉 ..... 適量

### 【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて6~8等分に切り、クシが通るまでゆでる。
- ②湯きりし、再度鍋にもどして粉ふきいもにしたてる。
- ③粗くつぶし、塩こしょうする。
- ④③に猪肉コンビーフを加え、よく混ぜる。
- ⑤好みの形に整え、小麦粉、卵、パン粉で衣をつけ、180度に熱した油できつね色に揚げる。

### ワンポイント アドバイス

猪肉のコンビーフは、塩味のフレーク状になっており、さまざまな料理で手軽に使えます。牛肉よりうま味成分が多いといわれ、くせのないおいしさを味わえます。

## 猪肉とキノコ炒め



### 【材料】(4人分)

猪肉……………200g  
アカタケ……………400g  
みりん……………適量  
酒……………適量  
しょうゆ……………適量  
だしの素……………少々  
砂糖……………少々

### 【作り方】

- ①湯がいたアカタケを手で食べやすい大きさに割り、下味を付けて炒める。
- ②猪肉を薄切りにして①と一緒に炒める。
- ③調味料で好みに合わせて味付けして出来上がり。

#### ワンポイント アドバイス

秋の味覚キノコを猪肉と一緒に炒めた山の料理です。低カロリーヘルシーで、アカタケの豊かな香りと独特の食感、猪肉のうま味を生かしました。

## シン肉のはちみつ黒こしょうロースト



### 【材料】(3人分)

猪肉(肩ロース1cm厚)…2枚  
ハチミツ……………10g  
黒こしょう……………5g  
塩……………少々  
ヨーグルト……………少々

### 【作り方】

- ①猪肉をヨーグルトに1時間漬ける。
- ②①をさっと水洗いし、塩を全体にまぶす。
- ③フライパンで猪肉の両面をさっと焼く。
- ④猪肉の表面にハチミツを塗り、その上に黒こしょうのをせる。
- ⑤オーブントースターの調理板にのせ、こんがり焼く。
- ⑥調理板に残った肉汁をソースとして盛り付ける。

#### ワンポイント アドバイス

猪肉の中でもやわらかくうま味が豊かな肩ロースを使用。ハチミツがソースをまるやかにします。

## 猪肉ローストのパパイヤ仕立て



### 【材料】

猪肉ブロック……………1 kg  
青パパイヤ……………1/2個  
猪骨……………適量

### 【作り方】

- ①鍋に猪の骨、少々塩を加え、スープをとる。
- ②猪肉をブロックのまま、バーナーやオーブンで表面に焦げ目がつくまで焼く。
- ③ざく切りした青パパイヤと②の猪肉を①のスープでじっくり炊く。弱火で30分程度。
- ④スープにチーズなどを加え、特製ソースに利用してもよい。

### ワンポイント アドバイス

青パパイヤの酵素の力は脂肪を分解し、肉を柔らかくします。

## 猪肉すり身揚げ



### 【材料】

猪肉……………500 g  
豆腐……………1/2丁  
ヤマイモ……………150cc  
ショウガ……………大きめ1個  
卵……………1個  
塩……………少々  
枝豆……………適量  
ゴボウ……………適量  
ニンジン……………適量

### 【作り方】

- ①猪肉をフードプロセッサーで細かく刻む。
- ②すりおろしたヤマイモとショウガに細かくつぶした豆腐を加え、卵、塩を混ぜてなめらかにする。
- ③好みに細かく切った野菜を加える。
- ④食べやすい大きさに丸めて形を作り、きつね色になるまでじっくり油で揚げる。

### ワンポイント アドバイス

ショウガの香りやヤマイモのつながりが猪肉とよくなじみ、冷めてもおいしく味わえます。おでんの具材や弁当のおかずにおすすめです。

## 猪肉のちらしずし



### 【材料】

猪肉……………200g  
ゴボウ……………20cm  
しょうゆ……………大さじ2  
砂糖……………大さじ2  
酒……………大さじ2  
みりん……………大さじ2  
米……………1合  
酢……………大さじ2  
砂糖……………大さじ1・1/2  
塩……………小さじ1/2

調味料

### 【作り方】

- ①猪肉を食べやすい大きさに切る。ゴボウはさがきに切る。
- ②猪肉・ゴボウを炒め、調味料を加え、汁気がなくなるまで炒め煮にする。
- ③酢飯を作り、①を加えて混ぜる。皿に盛り、炒り卵など好きな具材を飾る。

### ワンポイント アドバイス

甘辛く炒めた猪肉とゴボウが酢飯によく合います。炒り卵、ナバナ、ニンジンなどを好みで盛り付ければ、彩りも楽しめます。

## サイコロ炒め



### 【材料】(2、3人分)

イノシシ肉……………500g  
ヨーグルト……………大さじ5  
塩・コショウ……………適量  
油……………適量

### 【作り方】

- ①サイコロ状に切った肉をボウルに入れ、ヨーグルト、塩・コショウを加えて2、3時間漬け込む。
- ②油を引いたフライパンに①を入れ、中火で焼く。
- ③肉を押さえても肉汁が出なくなれば完成。

### ワンポイント アドバイス

ブロック肉を入手した場合は、そのまま冷凍するのではなく、食べやすいように処理して冷凍することをお勧めします。

## 猪肉の酢みそあえ



### 【材料】(5人分)

インノシシ肉(うす切)……150g  
 ワケギ……………半束  
 タケノコ(小)……………半分  
 A { みそ……………大さじ1・1/2  
     砂糖……………大さじ1/2  
     酢……………大さじ1・1/2

### 【作り方】

- ①猪肉は食べやすい大きさに切り、熱湯にサッとくぐらせる。
- ②ワケギ、タケノコはゆでて食べやすい大きさに切る。
- ③Aを混ぜ合わせ、猪肉、ワケギ、タケノコをあえる。

#### ワンポイント アドバイス

旬のワケギとインノシシ肉を酢味噌であえました。酢のさわやかな香りと調和し、しゃぶしゃぶのようにやわらかく、なめらかな味わいです。

## 猪アメリカンドッグ



### 【材料】(3本)

インノシソーセージ……3本  
 A { 薄力粉……………60g  
     片栗粉……………20g  
     ベーキングパウダー  
         ……………8g  
     砂糖……………30g  
 水……………40cc  
 ケチャップ……………お好み

### 【作り方】

- ①猪ソーセージに切り込みを入れて竹串に刺す。
- ②Aをボウルに入れて混ぜる。水を加えてさらに混ぜる。
- ③②がまとまったら、①のまわりに付ける。
- ④③を油できつね色になるまで揚げる。

#### ワンポイント アドバイス

外はカリカリ、中身はジューシーで癖のない味わいです。大人から子どもまでおやつにおすすめです。あしん広場で販売しているソーセージを使えば、家庭で手軽に作れます。

## たきみずな猪肉巻



### 【材料】

イノシシ肉うす切……………300g  
たきみずな（ウバミソウ）  
……………150g  
塩こしょう……………少々  
「あらたしょうゆ  
（カツマル醤油）」……………30cc

### 【作り方】

- ①タキミズナをゆでて水にさらして10cmくらいに切る。
- ②うす切したイノシシ肉を広げ、タキミズナを巻き、塩こしょうする。
- ③フライパンで表面を焼き、あらたしょうゆを入れて煮からめる。

### ワンポイント アドバイス

どんな料理にも合う万能の山菜ウバミソウをイノシシ肉でアレンジ。淡泊な味わい、しゃきしゃきした食感を楽しめます。天ぷら粉とパン粉をまぶして油で揚げてもおいしく仕上がります。

## 丸ごとトマトの肉詰め



### 【材料】

トマト  
猪肉（うす切）  
ピザ用チーズ  
塩コショウ  
ニンニク

### 【作り方】

- ①うす切りした猪肉を細かく切り、塩コショウとニンニクを加えて炒める。
- ②トマトの中をくりぬき、①を詰め、チーズを載せる。
- ③トースターでチーズがとろけるまで焼く。

### ワンポイント アドバイス

チーズを多めに載せ、味も濃い目がおすすです。タンパクな猪肉はトマトの酸味や甘みともよく合います。くりぬいた果肉は細かく切り、猪肉と一緒にドレッシングで和えれば簡単にサラダを作れます。

## 猪肉の寒天よせ



### ワンポイント アドバイス

猪肉と野菜をちょっとおしゃれにヘルシーにアレンジ。涼しげで見た目も美しく仕上げました。

### 【材料】

猪肉……………150g  
野菜（ニンジン、オクラ、ナス、カボチャ）……………適量  
棒寒天……………1本  
塩……………小さじ1  
酒……………大さじ2  
だし汁……………400cc  
しょうゆ……………大さじ1  
みりん……………大さじ1/2

### 【作り方】

- ①猪肉を棒状に切り、鍋にかぶるくらいの水に塩と酒を加えて一緒に煮て、そのまま粗熱をとる。
- ②野菜を棒状に切り、ゆでておく。
- ③棒寒天を水に浸し、柔らかくなったら、細かくちぎっておく。
- ④鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れて水気をきった寒天が溶けるまで温める。
- ⑤型に少量の寒天液を入れ、粗熱を取った後、猪肉、野菜を彩りよく重ねて寒天液を流し入れる。
- ⑥冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦型から出し、お好みの大きさに切り、器に盛る。

## 鹿の竜田揚げ



### 【材料】

鹿肉……………800g  
しょうゆ……………大さじ4  
酒……………大さじ2  
ショウガ（すりおろす）……………大1かけ  
A ……………大1かけ  
ニンニク（すりおろす）……………1かけ  
豆板醤または一味……………少々  
卵黄……………1個  
片栗粉……………適量  
揚げ油……………適量

### 【作り方】

- ①鹿肉は筋をとって一口大に切る。何度も水をかえて洗い、そのままたっぷりの水につけ1時間ほど血抜きする。ざるにあげ、よく水切りし、キッチンペーパーで水気をふく。
- ②Aをもみ込み1時間くらい漬ける。ざるにあげ、余計な水分をざっと切る。卵黄をもみ込む。
- ③片栗粉をまぶし、油で揚げて出来上がり。

### ワンポイント アドバイス

クジラを思わせる味です。油で揚げる際にはスジが縮んで硬い食感になるので、スジの部分は切り取ってから調理するのがコツです。

## 猪のフルーツ煮



### 【材料】

猪肉(塩漬け)……………1 kg  
 ピオーネ……………400 g  
 リンゴ……………1 個  
 水……………200cc

### 【作り方】

- ①猪肉は塊のまま、1日くらい塩水に漬け、しっかり血抜きをする。
- ②ピオーネ、リンゴともに皮をむき、リンゴは小さく切る。
- ③鍋に②と水を入れ、猪肉を塊のまま弱火で1時間くらい炊く。
- ④猪肉にまんべんなく熱が通れば出来上がり。

### ワンポイント アドバイス

砂糖などの調味料を使わず、果物の酸味と甘みだけで、猪肉をやわらかく食べやすくしました。焼き豚のような感覚でたんぱくな味わいです。

## 猪肉の下処理と保存法



### 【材料】

猪肉……………1 kg  
 塩水……………塩分3%  
 しょうゆ……………大さじ3  
 砂糖……………大さじ3

### 【手順】

- ①猪肉をかたまりのまま、3%の塩水に3日間つけ、血抜きをする。
- ②表面の水分をふきとり、うす切りにする。
- ③しょうゆと砂糖で味付けして冷凍保存しておく。
- ④食べたい時に冷凍庫から取り出し、そのまま焼いても揚げてもよい。

### ワンポイント アドバイス

入手した猪肉の臭みが気になる方におすすめです。食べやすいように処理し、下味を付けて冷凍しておくことで、食べたい時にそのまま食材として使え、調理の手間も省けます。



## 肉詰め油揚げ

### 【材料】

猪肉……………適量  
油揚げ……………適量  
塩……………少々

### 【手順】

- ①猪肉をフレーク状になるまで炊く。
- ②猪肉の骨からスープをとり、塩少々を加える。
- ③①に②を加え、水分がなくなるまで炒めて肉だねを作る。
- ④油揚げを半分に切り、均等に肉だねを敷き詰める。
- ⑤きつね色になるまでフライパンで焼き、斜め半分に切って出来上がり。油で揚げてもよい。

### ワンポイント アドバイス

猪肉をギョーザ風アレンジしました。油揚げに肉汁が染み、外はカリカリ、中はジューシーな味わいです。

## 猪肉の甘酒仕込み



### 【材料】

猪肉……………500g  
自家製甘酒……………1合

### 【作り方】

- ①猪肉を厚めに切り、自家製の甘酒に漬け込んで冷蔵庫に4日間ほど置く。
- ②甘酒から取り出し、弱火で焼く。中まで火が通れば出来上がり。

### ワンポイント アドバイス

シンプルだけど甘酒の効果でしっとりやわらか。ほんのり甘い風味に仕上がります。大きくて硬さが気になる猪肉の調理におすすめします。

## 猪肉チーズフォンデュ



### 【材料】

猪肉……………100g  
猪肉ソーセージ……………1本  
チーズ……………300g  
白ワイン……………200cc  
片栗粉……………大さじ1  
塩こしょう……………少々

### 【手順】

- ①猪肉、ソーセージとも食べやすい大きさに切り、フライパンで炒め、軽く塩こしょうする。
- ②チーズに片栗粉をまぶす。
- ③鍋にワインを入れて沸騰させ、②を3回に分けて入れる。とろみがでたら出来上がり。

### ワンポイント アドバイス

チーズの風味や香りが猪肉を引き立てます。パン、トマト、ブロッコリーなどお好みの具材と一緒にアレンジすれば楽しみ方も広がります。チーズが焦げないように火加減に注意してください。

## 猪肉ロースト



### 【材料】

猪肉ブロック……………500 g  
塩こしょう……………適量  
オリーブオイル……………少々

### 【ソースの材料】

めんつゆ……………大さじ 3  
酢……………大さじ 3  
ニンニクすりおろし……………少量  
タマネギすりおろし……………1 個

#### ワンポイント アドバイス

新タマネギやニンニク  
で手作りするソースが  
よく合います。

### 【手順】

- ①猪肉を20分くらい常温におく。
- ②猪肉の表面に塩こしょうをすり込み、オリーブオイルを塗る。
- ③フライパンで猪肉の表面に焦げ色がつくまでまんべんなく焼く。
- ④熱いうちにラップで包み、空気を抜きながらフリーザーバッグに入れる。
- ⑤鍋に湯を沸かし、火を止め、その中に30分くらい浸ける。
- ⑥鍋から取り出し、冷ましてから切り分ける。

## 猪肉の南蛮漬け



### 【材料】

猪肉うす切り……………400 g  
砂糖・塩こしょう……………少々  
片栗粉……………適量  
油……………適量  
タマネギ……………1/2 個  
ニンジン……………1/2 本  
ピーマン……………2 個

### 合わせ酢

・しょうゆ……………大さじ 1・1/2  
・めんつゆ……………大さじ 3  
・砂糖……………大さじ 3  
・酢……………大さじ 4・1/2

### 【手順】

- ①猪肉に砂糖・塩こしょうをふり、よくもむ。片栗粉をまぶし、フライパンに多めの油をひき、揚げ焼きする。
- ②タマネギ、ニンジン、ピーマンをうす切りにする。
- ③合わせ酢を作り、①と②を混ぜ合わせる。

#### ワンポイント アドバイス

猪肉は薄くたたくり粉をまぶして、高温でカラリと揚げます。やわらかな猪肉を甘酸っぱい香りや風味でさっぱり味わえます。

## 猪肉の梅肉ソース添え



### 【材料】

猪肉(ヒレ)……………800g  
塩……………大さじ2  
野菜……………適量

梅肉ソース  
シロップにした梅……適量  
塩・砂糖……………適量

### 【手順】

- ①梅肉ソースは、シロップにした梅を使う。種を取り、お好みで塩と砂糖を加え、とろ火で30分ほどつぶしながら煮込む。
- ②猪肉は塩をもみこみ、弱火で15分くらい焼く。その後、15分くらい蒸す。
- ③食べやすい大きさに切り、お好みの野菜と梅肉ソースを添えて出来上がり。

### ワンポイント アドバイス

手作りの梅肉ソースが食欲を高める、夏におすすめのアレンジ料理。梅の風味が香るさっぱりした味わいです。

## 猪肉の佃煮



### 【材料】

猪肉……………250g  
ショウガ……………1かけ  
ニンニク(すりおろし)  
……………小さじ1  
昆布……………10cm

調味料  
酒……………60cc  
みりん……………60cc  
しょうゆ……………50cc  
ざらめ砂糖……………大さじ2

### 【手順】

- ①ショウガは千切り、昆布は1cm角に切る。猪肉は大きめに切る。
- ②鍋に調味料を入れ沸騰させる。
- ③①の具材を加え、弱火で30~50分くらい煮込み、最後に水分をとばす。

### ワンポイント アドバイス

猪肉は驚くほどやわらかく、ショウガの香りと甘辛い味付けがごはんによく合います。常備菜におすすめです。

## 骨付きモモ肉の照り焼き



### 【材料】

骨付き猪肉もも  
しょうゆ……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
砂糖……………大さじ1  
ニンニク……………1片

### 【手順】

- ①もも肉を骨付きのまま、濃いめの塩水に1日ほど漬け込む。
- ②水気を切り、たれを表面に塗る。
- ③オーブンを220℃に予熱し、クッキングシートに肉を並べ焼く。
- ④焼き加減を確かめ、中まで火が通れば出来上がり。

### ワンポイント アドバイス

小ぶりなイノシシの調理におすすめ。表面はカリカリで、中はやわらかで淡泊な味わいです。切り込みを入れると火が通りやすく、味も絡みやすくなります。

## 猪肉カレー



### 【材料】(8皿分)

猪肉……………300g  
ジャガイモ……………3個  
タマネギ……………1個  
ニンジン……………1個  
カレールー(市販)……8皿用  
赤ワイン……………水の量の3割  
にんにくスライス…4～5枚  
オリーブ油……………大さじ1  
塩……………少々  
コショウ……………少々

### 【手順】

- ①猪肉を適当な大きさに切り、スパイスとニンニクスライスをもみ込む。
- ②タマネギはみじん切り、ニンジンとジャガイモはお好みの大きさに切る。
- ③鍋に油を熱し、タマネギを中～弱火で炒める。キツネ色になったら肉を加えて中火で炒める。
- ④肉が色づいたら、赤ワインを注ぐ。
- ⑤残りの野菜と水をカレールーに書いてある分量入れる。煮立ったら弱火で30分煮込み、出来上がり。

### ワンポイント アドバイス

猪肉はニンニクスライスをすり込むことで臭みが消え、赤ワインを加えて長く煮込むことで柔らかくなります。カレーにすれば、子どもや猪肉が苦手な人もおいしくいただけます。隠し味にチョコレートやインスタントコーヒー、ソースやしょうゆ、すりおろしリンゴなど好みに合わせてアレンジしてみてください。

## むかごと猪肉のかきあげ



### 【材料】

猪肉……………300g  
むかご……………300g  
タマネギ……………小1個  
ニンジン……………1/4本  
インゲン……………10本  
ゴボウ……………小1本  
天ぷら粉……………1カップ  
水……………160cc  
塩……………少々

### 【手順】

- ①猪肉は1cm角に切る。むかごはよく水洗いする。野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②天ぷら粉を水で溶き、①の具材を入れて混ぜる。
- ③フライパンに1cmくらいの油を入れ、クッキー型を使って具材を流し入れ、両面をこんがり揚げ焼きにする。

### ワンポイント アドバイス

山の恵みの猪とむかごの相性は抜群です。天然のむかごは風味や香り、粘りが強く、ほくほくした食感を楽しめます。たんぱくな味わいの猪肉が味を引き立てます。

## 猪けんちん汁



### ワンポイント アドバイス

冬場のおいしい猪肉を根菜類と一緒に味わう体の温まる一品です。猪肉にだしが浸みるまでじっくり煮込みます。

### 【材料】(5人分)

猪肉……………300g  
豆腐……………150g  
ゴボウ……………1/4本  
ニンジン……………1本  
ダイコン……………100g  
サトイモ……………大3個  
ハクサイ……………4枚  
タマネギ……………中1個  
こんにゃく……………40g  
油あげ……………2枚  
ちくわ……………1本  
ネギ……………60g  
だし汁……………1000cc  
しょうゆ……………適量  
みりん……………適量  
塩……………適量

### 【手順】

- ①猪肉を食べやすい大きさに切る。
- ②豆腐は水けをきっておく。
- ③その他材料は適当な大きさに切る。
- ④鍋に油をひき、猪肉をよく炒める。
- ⑤豆腐をくずしながら加え、野菜などを入れて炒める。
- ⑥だし汁を加えて煮る。しょうゆ、みりん、塩で味をつける。

## 猪ミートソースパスタ



### 【材料】(4人分)

猪肉……………200g  
タマネギ……………1個  
シイタケ……………2個  
ニンジン……………1/2本  
セロリ……………1本

### 【調味料】

ケチャップ……………160cc  
コンソメ……………1個  
ウスターソース……大さじ1  
しょうゆ……………小さじ1  
砂糖……………大さじ1  
塩コショウ……………少々  
ニンニク……………1片  
ショウガ……………1片  
油……………適量

### 【手順】

- ①タマネギ・ニンジン・セロリ・シイタケを粗くミジン切りにする。
- ②フライパンに油、ニンニク、ショウガ、野菜の順に炒める。
- ③猪肉を粗くミジン切りにして野菜と一緒に炒める。
- ④調味料を入れ、10分煮込む。

### ワンポイント アドバイス

猪肉を野菜の風味が豊かなミートソースに仕上げました。トマトの酸味と香りがバランスよく、さっぱりした味わい。肉は粗くミジン切りにすることで、歯ごたえを楽しめます。

## 猪天



### 【材料】

猪肉(ブロック)  
赤ワイン  
水

### 【手順】

- ①猪肉のブロックを10cmくらいの大きさに切り、鍋にひたひたに浸かるよう同量の赤ワインと水を加える。
- ②ニンニクや唐辛子を加え、低温で約3時間じっくり煮る。好みに合わせてしょうゆ、みりんで味付けする。
- ③②に粉をまぶし、衣を付けて揚げる。

### ワンポイント アドバイス

猪肉は低温でじっくり時間をかけて煮込むことで、臭みがなくやわらかくなります。外はサクサクで中身はジューシーに仕上がります、冷めてもおいしく味わえます。



## 猪のから揚げキムチ風味

### 【材料】(1~2人分)

猪肉ブロック (モモ、バラ)  
.....100g程度  
豆板醤.....小さじ1/2  
ニンニク.....1 かけ  
しょうゆ.....大さじ1  
酒.....大さじ1  
塩コショウ.....少々  
キムチパウダー.....少々  
片栗粉.....適量

### 【手順】

- ①猪肉は繊維に沿い、3mm程度の少し厚めに切る。
- ②塩コショウ、おろしニンニク、豆板醤、酒、しょうゆ、キムチパウダーをよくもみこむ。
- ③片栗粉をまぶして170~180℃の油でカリッと揚げる。

### ワンポイント アドバイス

猪肉は繊維を残して切ることで揚げた時に崩れず、サクサクとした食感を楽しめます。おやつやビールのおつまみにおすすめです。

## 猪ハンバーグ



### 【材料】(4個分)

猪肉……………300g  
タマネギ……………小1個  
塩こしょう……………少々  
パン粉……………大さじ3  
牛乳……………大さじ3  
卵……………1個

#### ワンポイント アドバイス

脂身を適度に使い、肉汁のうま味を引き出しました。細かく砕くことで、やわらかな食感に仕上がりに、猪肉の苦手な人や子どもに食べやすくなります。

### 【手順】

- ①猪肉をフードプロセッサーで粗挽きにする。
- ②タマネギはみじん切りにして電子レンジで3分加熱し、あら熱をとっておく。
- ③猪肉を粘りがでるまで練る。タマネギ、牛乳で湿らせたパン粉、卵、塩こしょうを加えてさらに練る。
- ④適当な大きさにまとめ、フライパンで焼いて出来上がり。

## アスパラの猪つくね巻き



### 【材料】

アスパラ……………4本  
猪肉……………200g  
ニラ……………1/2束  
ショウガ……………小1  
しょうゆ……………小さじ2  
卵……………S玉1/2  
片栗粉……………大さじ1  
ごま油……………大さじ2  
酒……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ2  
砂糖……………小さじ2  
みりん……………大さじ2

#### ワンポイント アドバイス

旬のアスパラを猪ミンチで巻きました。シャキシャキのアスパラとジューシーなつくねがよく合います。冷めてもおいしいので弁当にもおすすめです。

### 【手順】

- ①ニラを小口切りにする。アスパラは根元を切る。
- ②猪肉をミンチにし、ニラ、ショウガ、しょうゆ、卵、片栗粉を全て入れてしっかり混ぜる。
- ③アスパラを包むように②を巻きつける。
- ④フライパンにごま油を熱して焼き、さらに酒を加えて蒸し焼きにする。
- ⑤しょうゆ、砂糖、みりんを加えて照り焼きにしたら出来上がり。



Recipe

78

猫師直伝  
山椒工料理

## 猪リエット

### 【材料】(1~2人分)

猪そぼろ缶詰……………1個  
タマネギ……………1/2個  
ジャガイモ……………中2個  
マジックソルト……………少々

### 【手順】

- ①ジャガイモを1cmくらいの厚さに切り、レンジでやわらかくしてつぶす。
- ②タマネギを薄切りにして、フライパンで炒める。
- ③そぼろ缶詰2/3とタマネギをミキサーにかける。
- ④ジャガイモに③とそぼろ缶詰1/3を混ぜ合わせ、お好みでマジックソルトを入れる。

### ワンポイント アドバイス

猪そぼろ缶詰を使って簡単にフランスの郷土料理の出来上がり。常温である程度、柔らかくしてからバケットやトーストにつけて食べます。猪肉のうま味と塩分が凝縮されているので、新たに調味料を入れる必要がなく、パスタなどに入れてもよく合います。



JAあしん広場で販売している「山椒とオレンジの猪そぼろ」缶詰

## 猪のトマト煮



### 【材料】

猪肉……………500g  
タマネギ……………2個  
完熟トマト……………4個  
ニンニク……………2かけ  
赤ワイン……………100cc  
コンソメキューブ……………2個  
塩コショウ……………少々

### ワンポイント アドバイス

夏のトマトのみずみずしく、さっぱりした味わいを生かしました。水を使わずに猪肉を煮込むことで、コクとうまみがしっかり出てきます。ニンニクは後で取り除けるよう、玉のまま入れます。

### 【手順】

- ①肉は食べやすい大きさに切る。タマネギはうす切りにする。
- ②肉を油をひいたフライパンでこんがり焼き色がつくまで炒める。
- ③タマネギをしんなりとなるまで炒める。
- ④ニンニクは皮をむいておく。
- ⑤鍋に材料をすべて入れ、煮立ったところで、塩コショウで味を調える。
- ⑥15分煮る。
- ⑦ニンニクを取り除いて出来上がり。

## スイートポテト風バーグ



### 【材料】

猪肉……………150g  
サツマイモ……………200g  
ひじき煮……………50g  
塩コショウ……………少々  
卵黄……………1/2個

### 【手順】

- ①サツマイモをレンジで加熱し、やわらかくつぶす。
- ②猪肉はフードプロセッサーでつぶす。
- ③①と②に、ひじき煮、塩コショウを入れ、混ぜ合わせて型を作る。
- ④クッキングシートに載せ、卵黄を塗り、200℃のオーブンで15分焼く。

### ワンポイント アドバイス

たんぱくな味わいの猪肉をサツマイモで包み込んで焼き上げました。しっとりした食感で、ほんのり甘く、やさしい味わいです。

## 猪そぼろグラタン



### 【材料】(2皿分)

猪そぼろ(缶詰め) ……100g  
マカロニ ……100g  
チーズ ……適量  
ブロッコリー ……適量  
酒粕 ……大さじ1  
牛乳 ……大さじ2  
みそ ……大さじ1/2  
絹ごし豆腐 ……1/2丁  
塩 ……少々

### 【作り方】

- ①マカロニをゆでる。
- ②牛乳と酒粕をレンジで温める。
- ③②にみそ、豆腐を加え、塩で味を調えてソースを作る。
- ④グラタン皿にマカロニ、猪そぼろ、ソースを入れる。
- ⑤チーズとゆでたブロッコリーをのせ、200度のオーブンで約10分焼く。

#### ワンポイント アドバイス

寒い冬に体が温まります。酒粕とみそで和風に仕上げたホワイトソースが猪そぼろやマカロニとよく合います。食感がやわらかでやさしい味わいです。

## 猪肉の赤ワイン煮



### 【材料】

猪肉(モモ) ……200g  
赤ワイン ……200cc  
ハーブソルト ……少々  
ハチミツ ……大さじ1

### 【作り方】

- ①猪肉を5cm角に切り、フライパンで焼き色をつける。
- ②猪肉を鍋に移し、赤ワインでひたして1時間弱火で煮る。
- ③猪肉を取り出し、煮汁にハーブソルト、ハチミツを加え、半分くらいの量になるまで煮詰める。
- ④猪肉を鍋に戻してからめる。

#### ワンポイント アドバイス

猪のモモ肉を赤ワインでじっくり煮込んだ本格ジビエ料理です。口の中でほろほろとろけるくらいやわらかく仕上がりました。ワインの酸味が猪肉の甘みを引き立てます。

# ふるさと納税返礼品(コン猪)の紹介

P25の猪肉コンビーフコロッケで使用したコン猪と、P42の猪リエット、P44の猪そぼろグラタンで使用した山椒とオレンジの猪そぼろは、新見市ふるさと納税の返礼品としても取り扱っています。



## 返礼品の内容・特徴

岡山県新見市で仕留めた野生の猪です。この猪肉を加工し、ジビエが初めての人にも食べやすく仕上げています。

コンビーフ風の缶詰「コン猪」は、柔らかくて食べやすく、おつまみやサラダの具材によく合います。塩味がしっかり効いていて、ジビエ特有の臭みもありません。

さっぱりした味わいの缶詰「山椒とオレンジの猪そぼろ」は、甘辛く煮た猪肉のそぼろにタマネギの甘みや山椒、オレンジの香りが漂います。

しっかりとした食感で、お肉の旨みを感じられ、ごはんや野菜に添えたり、ピザの具材に使ったりとさまざまな食べ方ができます。



新見市ふるさと納税HP QRコード



さとふる QRコード



発行：岡山県新見市  
企画：哲西ジビエ普及会  
協賛：JA晴れの国岡山  
作成：令和2年7月