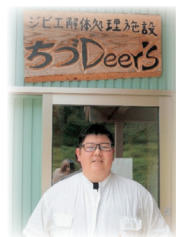


ちづの食人

しよくにん

Vol.5



那岐地区東宇塚
赤堀 広之さん



ちづ Deer's の鹿肉
問合せ先：090 - 7371 - 4429



ひろくんの「ジビエ料理」

『智頭の食人(しよくにん)』

第5号は、本町初めてとなる鹿肉の解体処理施設である『ちづ Deer's(ディーズ)』の代表を務める、那岐地区東宇塚集落にお住まいの赤堀広之さんです。

「鹿の被害から東宇塚集落を守る」と狩猟免許を取ったと心優しいひろくんは、集落のために立ち上がりました。

「牛・豚・鶏肉よりも低カロリーで高タンパク、鉄分やカルシウムも豊富な鹿肉を智頭町のブランドにしていきたい」と意気込むひろくん。学校給食にも自慢の鹿肉を提供しており、今後本町の特産品とするために日々頑張っています。

そんなひろくに紹介してもらった料理は、自慢の鹿ミンチ肉を使った「鹿肉ハンバーグ」です。

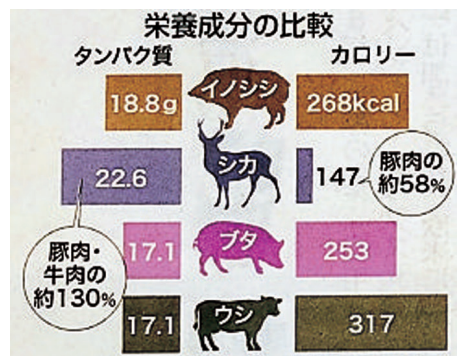
ひろくんオススメジビエ料理！

- * 鹿肉ハンバーグ
 - * 鹿肉カレー
 - * 鹿スネ肉の煮込み
 - * 鹿肉ぎょうざ
- (県のホームページにも色々なレシピがあります)

ジビエとはフランス語で「狩

猟で得た天然の野生鳥獣の食肉」を意味する言葉で、ヨーロッパでは貴族の伝統料理として古くから発展してきた食文化です。

ジビエを使った料理は、昔は、上流階級の貴族の口にしかなかったほど貴重なもので、高級食材として重宝され、高貴で特別な料理として愛され続けてきました。動物の尊い生命を奪う代わりに肉から内臓、骨、血液に至るまで、全ての部位を余すことなく料理に使い、生命に感謝を捧げようという精神が流れています。山野を駆け巡った天然の肉は、脂肪が少なく引き締まり、栄養価も高い、まさに森からの贈り物です。



日本食品標準成分表 2015 より
(100g あたりの栄養成分)

鹿肉ハンバーグ

【材料(4個分)】

- ・ 鹿ミンチ肉・・・500g
- ・ 玉ねぎ・・・100g(中1/2個)
- ・ じゃが芋・・・100g(小1個)
- ・ 塩コショウ・・・小さじ1
- ・ オリーブ油・・・大さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切り、じゃが芋は皮をむいてすりおろす。
- ② ボウルにミンチ肉と塩コショウを入れて軽くこねる。
- ③ ②に①を加えて粘りが出るまでよくこねる。四分分にし、楕円形に成形する。
- ④ オーブンを180℃に予熱しておく。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、③を中火で焼き色が付く程度に両面焼く。
- ⑥ 天板にクッキングシートを敷き、⑤をのせて180℃に予熱したオーブンで10分焼く。

※すりおろしたじゃが芋を入れることでジューシーで、やわらかいハンバーグになります。

※鹿肉は鉄分やカルシウム、ビタミンB群を豊富に含むため、女性や高齢者にお勧めです。