

高校生が考えた  
美味しい **鹿** の食べ方

..... 鹿肉料理レシピ集 .....



## 山里が抱える課題 “獣害”

かつて豊田の山里では、鹿や猪は年間数頭しか獲れない山のごちそうでした。年月が経ち、山里に暮らす人たちの高齢化による耕作放棄などにより、獣害が深刻になりました。丹精込めた田や畑は荒らされ、さらに耕作放棄が進み、獣たちがますます里山に近づく悪循環。

獣害対策で仕留められた鹿や猪の多くは、埋設や焼却され、活用されていません。鹿や猪をどのように有効活用すれば良いでしょうか。

近年は、自然への感謝とともにその命を無駄なく利用したいという考え方が広がってきています。獣たちをおいしくいただいて「ごちそうさま！」と感謝できるように。

## 命をいただく、ということ

山のイキモノと人間の営みをバランスよく持続していくために。  
鹿肉をおいしくいただく仕組みをつくっていこう。

これからを担う豊田の高校生たちに  
命をおいしくいただくための  
レシピを考えてもらいました。

足助高校 

豊田東高校 

加茂丘高校 

# Recipe

## 鹿肉料理レシピ集

- 01 鹿クレープ  p.4
- 02 梅しそコロッケ  p.5
- 03 大きな鹿肉ハンバーグ  p.6
- 04 ロールキャベツ  p.7
- 05 鹿肉カレー  p.8
- 06 鹿肉のミートローフ  p.9
- 07 鹿肉の味噌漬け  p.10
- 08 鹿肉のロールカツ  p.11
- 09 鹿まぶし丼  p.12
- 10 鹿肉のラグソース  p.13
- 11 鹿肉の唐揚げ  p.13
- 12 鹿肉入りキンピラ  p.14
- 13 鹿肉のすき煮風  p.14
- 14 鹿肉の肉じゃが  p.15
- 15 ネギと鹿肉の甘々炒め  p.16

# Recipe 01

高タンパクの鹿肉をたっぷり野菜と一緒に

## 鹿クレープ

材料(4人分)

鹿もも肉	60g
オリーブオイル	1g
赤ワイン	7.5g
塩	1.5g
サニーレタス	1.5枚
玉ねぎ	25g
卵	1.5個
トマト	45g
塩・胡椒	適量

### 【生地】

A	薄力粉	62.5g
	砂糖	12.5g
	溶き卵	12.5g
	サラダ油	10g
	牛乳	48g

### 【ソース】

マヨネーズ	大さじ8
ヨーグルト	小さじ4
柚子胡椒	小さじ2

### 【肉のロースト】

- ① オーブンを180度に予熱。
- ② もも肉に塩・胡椒をする。
- ③ 強火に熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、全面に焼き色がつく位まで焼く。
- ④ アルミホイルで包み10分オーブンで焼く。  
(大きさによっては時間を変える)
- ⑤ 25分放置する。



### 【ソース】

- ① マヨネーズ、ヨーグルト、柚子胡椒を混ぜ合わせる。

### 【生地】

- ① ボウルにAを入れ、泡だて器で混ぜる。
- ② 牛乳を少しずつ入れ混ぜ合わせる。
- ③ サラダ油を入れ、ラップをして冷蔵庫に入れる。
- ④ フライパンにサラダ油を引き、中火で生地を入れて焼く。(弱火で20～30秒)

### 【野菜】

- ① トマトは軸を取り、十字に切り込みを入れ、湯むきする。
- ② ①を塩・胡椒・オリーブオイルで和える。
- ③ 玉ねぎは繊維にそって薄切りにし、水にさらしておく。

### 【ゆで卵】

- ① 卵を沸騰した湯に入れ8分茹でる。
- ② 茹であがったら冷水につけ殻をむく。
- ③ 好きな大きさに切り分ける。

すべて盛り付けをして完成です。

# Recipe

## 02

梅の効果で鹿肉がさっぱりと柔らかく

### 梅しそコロッケ

材料(4人分)

#### 【コロッケ】

	じゃがいも	300g
	鹿肉ミンチ(粗挽き)	180g
	梅干し	1.5個
	しそ	3枚(1枚は飾り用)
A	砂糖	大さじ2
	醤油	大さじ1.5
	牛乳	10g
	塩・胡椒	適量
	薄力粉	適量
	卵	3個
	パン粉	適量

#### 【ソース】

	はちみつ梅	2.5個
	梅	1個
B	水	24ml
	みりん	8g
	かつおだし(粉)	2g



#### 【コロッケ】

- ① しそ2枚は千切りにして、梅干しは種をとり包丁でたたいて、ペースト状にする。
- ② ジャガイモの皮をむき、一口大に切る。
- ③ ジャガイモを竹串が中まで通るまで、電子レンジで温める。(600Wで8分程)
- ④ 鍋にジャガイモを入れ強火にかけ、水分を飛ばしたらマッシャーでよくつぶす。
- ⑤ フライパンにひき肉を入れ炒め、火が通ってきたらAを加えさらに炒める。
- ⑥ ジャガイモに①、⑤、牛乳を加え混ぜ、塩・胡椒で味を調える。
- ⑦ 俵型に成形し、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。(卵、パン粉の工程は2回行う)
- ⑧ 170～180℃の油で、2～3分きつね色になるまで揚げる。
- ⑨ 飾り用のしそをみじん切りにする。
- ⑩ ⑧の上に、梅ソースをかけ、⑨をちらし完成。

#### 【梅ソース】

- ① はちみつ梅・梅干しを叩き、Bと混ぜて火を通す。

# Recipe 03

みんな大好きなメニューを鹿肉で

## 大きな鹿肉ハンバーグ

材料(4人分)

鹿肉ミンチ	600g
玉ねぎ	1個
パン粉	大さじ10
牛乳	80ml
卵	2個
塩	小さじ1/2
胡椒	適量
チーズ	適量

【ソース】

大根おろし	適量
ポン酢	適量

【付け合わせ】

にんじんのグラッセ
さやいんげん
コーンバターなど

- ① 玉ねぎをみじん切りにして、油を引いて炒める。
- ② ひき肉に塩を加えて、粘りが出るまでよくかき混ぜ、ハンバーグの材料をすべて入れ、素早く混ぜる。
- ③ 4個に分けて、叩きながら空気を抜き、楕円形にまとめ、真ん中をくぼませる。
- ④ フライパンで両面に軽く焦げ目がつくまで焼き、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ 皿に盛り、お好みのソースをかけ、付け合わせを付けて完成。



ジビエとは



ジビエとは、狩猟で得た天然の野生鳥獣（シカや野ウサギ、カモなど）の食肉を意味するフランス語です。

これを用いた料理をジビエ料理といいます。ヨーロッパでは貴族の伝統的な料理として古くから受け継がれてきた食文化です。

日本で一般的に食肉が始まったのは明治以降ですが、マタギなどの猟師は、古くからシカ、クマ、イノシシなど獲り、ツグミやキジなどの野鳥も食していました。日本人もジビエを食べてきたと言えます。

# Recipe 04

赤ワインで鹿肉をより美味しく

## ロールキャベツ

材料(4人分)

鹿肉ミンチ	400g
キャベツ	1玉
にんじん	120g
玉ねぎ	中1個(250g位)
サラダ油	大さじ2
塩	適宜
白コショウ	適宜
卵	24g
パン粉	5g
粉チーズ	20g
ベーコン	8枚(長いもの)
パセリ	適宜

【スープ】

カットトマト缶	2缶(800g位)
ケチャップ	25g
ウスターソース	30g
コンソメキューブ	2.5個
水	240ml
砂糖	5g
赤ワイン	40ml



- ① タネを作る。
  - a) 人参と玉ねぎをみじん切りにする。
  - b) フライパンにサラダ油を引き、a) をしんなりするまで炒めて塩、コショウで味を調え、バットに取り出し粗熱をとる。
  - c) ボウルにひき肉、b)、パン粉を入れてよくこねる。10等分にする。
- ② キャベツの芯をくりぬき、丸ごと熱湯でゆでたら1枚ずつはいで、冷水に入れ冷ましておく。大きい芯のあるものは包丁でそぐ。
- ③ キャベツで①を巻き、その上からベーコンを巻いたら爪楊枝で固定する。
- ④ 両手鍋に③を並べ、あわせておいたスープの調味料をすべて入れ、落とし蓋をして沸騰後、弱火で50分ほど煮込む。
- ⑤ 器に盛り付け、お好みで粉チーズとみじん切りしたパセリをふって完成。



# Recipe 05

やっぱり定番は

## 鹿肉カレー

材料(4人分)

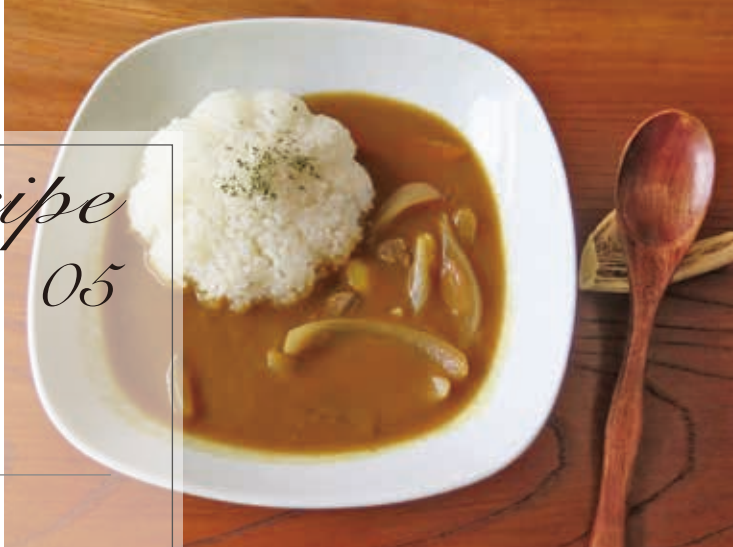
鹿もも肉	180g
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
じゃがいも	1個
サラダ油	適量
水	830ml
カレールー	115g
玄米(白米も可)	464g

- ① 鹿肉とにんじん、玉ねぎ、じゃがいもを一口大に切る。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を引き、鹿肉を炒める。
- ③ ②へ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを入れて炒める。
- ④ 水を加え、アクを取りながら15分から20分煮込む。
- ⑤ カレールーを加えて完全に溶かし、さらに10分くらい煮込む。
- ⑥ 器にご飯を盛り、カレーをかけて完成。



### ワンポイント

鹿肉を煮込む前に、牛乳、ヨーグルト、塩麹などに30分くらいつけると、やわらかくなり、臭みも取れます。



### 鹿肉料理、美味しさのコツ



- ▶ 買ってきたらすぐに冷蔵・冷凍保存します。
- ▶ 冷凍した肉は、ゆっくり解凍するのが美味しさのコツです。冷蔵庫に入れて低温で半解凍の状態ですぐ調理します。急ぐときはポリ袋に入れ、水が入らないように密封して、流水をかけて解凍します。完全に解凍すると、おいしい肉汁が流出してしまいます。
- ▶ 鹿肉(内臓も含む)は生(鹿刺し等)では食べてはいけません。
- ▶ ステーキなど火を十分入れない場合は、肉の中心温度63℃以上で30分以上加熱します。

# Recipe 06



野菜たっぷり

## 鹿肉のミートローフ

材料(4人分)

パウンドケーキ型 (17.5×7.5×5.5 cm)

### 【ミートローフ】

鹿肉ミンチ	300g
卵	1個
パン粉	40g
牛乳	140g
すりおろし人参	小 1/2 本
バター	17g
玉ねぎ	小 1個
ミックスベジタブル	50g
ナツメグ	適量
卵	4個
酢	大 1
ローズマリー	2本
塩	10g
胡椒	適宜

### 【赤味噌ソース】

赤味噌	大 1/2
水	大 1/2
ケチャップ	大 1
ソース	大 1/2
肉汁	大 1
蜂蜜	適量

### 【チーズソース】

ピザ用チーズ	20g
片栗粉	適量
白ワイン	15cc
バター	4g
薄力粉	小 1/2
牛乳	25ml

### 【ミートローフ】

- ① ゆで卵を作る。(鍋に水を入れ、卵と酢大さじ1を入れ、沸騰したら中火で8分ほど茹で、冷水にとり殻をむく)
- ② パン粉と牛乳を合わせる。
- ③ 人参をすりおろし、水分を絞る。(完全に絞らない) 玉ねぎはみじん切りする。
- ④ フライパンにバターを入れ、玉ねぎが透明になるまで中火で炒める。
- ⑤ ミックスベジタブルを加え、炒め終わったらバットにとり冷ます。
- ⑥ ミンチと②~④の材料と卵、ナツメグ、塩(10g)、胡椒を合わせ、混ぜる。
- ⑦ パウンド型にクッキングシートを敷き、型の3分の1まで空気を抜きながらタネを詰め、ゆで卵を並べて少し押さえ、残りのタネをすべて詰め、最後にローズマリーを置く。
- ⑧ 200℃に予熱したオーブンで40分焼く。(竹串を刺して肉汁が透明になるまで) パウンド型を傾け、肉汁を別容器に移す。

### 【赤味噌ソース】

- ① 材料を混ぜ合わせる。
- ② 電子レンジ600wで30秒温める。

### 【チーズソース】

- ① ピザ用チーズに片栗粉をまぶす
- ② フライパンにバターを溶かし、薄力粉を一度に入れて混ぜ、少しずつ牛乳を加え、ベシメルソースを作る。
- ③ ②の中に白ワインと①を入れ、全体がとろりとするまで弱火で煮る。



ワンポイント

鹿肉を焼いたときに出る肉汁をソースに活用します。

# Recipe 07

赤味噌味のジビエ焼肉

## 鹿肉の味噌漬け

材料(4人分)

	鹿もも肉	300g
A	赤みそ	50g
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	三温糖	大さじ1
	にんにく(おろしチューブ)	1cm
	いりごま	大さじ1
	ごま油	小さじ1

- ① 冷凍保存の鹿肉(ブロック肉)を冷蔵庫で半解凍する。冷蔵庫で数時間かけてゆっくり解凍しましょう。
- ② 鹿肉を約5mmくらいの厚さに切る。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ ビニール袋に②と③を入れ、2時間程度冷蔵庫に入れて味をなじませる。
- ⑤ フライパンを熱し、ごま油を引き、④の中まで火が入るように中火でしっかり焼く。

### ▶ フライパンで焼く(ポワレ)

焼く時は弱火を保つことが重要。強火は表面が急激に縮み、硬くなり中は生という状態になりやすい。中心まで弱火でゆっくり加熱すると均一に火が通り、加熱殺菌もむらなく行えます。



### 鹿肉の代表的な焼き方



赤身で脂身の少ない鹿肉は強火加熱厳禁。

### ▶ 弱火でバターのみまわしかけする(アロゼ)

① 塩、コショウを振る



② フライパンにバターを入れ弱火で溶かす。(肉100gに対して無塩バター30g)



③ 鹿肉を入れる。火加減は弱火、片面を加熱。バターを回しかけする。泡状にフツフツした状態のバターを30回程度かけて、肉の色が白く変わったら肉を裏返す。



④ 裏返して加熱、バターを回しかける。この作業を4,5回繰り返す。熱くなりすぎたらフライパンを冷ます。焼きあがり判断は、金串を中心に刺し、下唇で温度を確かめる。

# Recipe 08

やわらかく、冷めても美味しい  
鹿肉のロールカツ

材料(4人分)

鹿もも肉	200g
塩麴	適量
しそ	2枚
固形チーズ	28g
塩・胡椒	適量
薄力粉	適量
パン粉	適量
卵	適量

【梅ソース】

梅干し	5個
醤油	15g
酢	10g
砂糖	5g
ごま油	5g

【マヨネーズソース】

マヨネーズ	適量
ウスターソース	適量



- ① 鹿肉を大きめに薄く切り、塩麴につけて一晩寝かせる。
- ② 表面についている塩麴をキッチンペーパーで拭き取り常温に戻す。
- ③ しそは縦半分に切り、チーズは1cm角の拍子木切りにする。
- ④ 鹿肉に塩・胡椒をして、しそとチーズをのせ中身が出ないように巻く。
- ⑤ 衣(薄力粉・卵・パン粉の順)をつける。
- ⑥ 170~180℃の油で4~5分ゆっくり揚げる。

【付け合わせ】

- ① キャベツとプチトマトを洗い、キャベツは千切りにする。
- ② 水気をしっかり切る。

【ソース】

<マヨネーズソース>

マヨネーズにウスターソース(2:1)を混ぜる。

<梅ソース>

梅干しを細かく刻み、醤油・酢・砂糖・ごま油を加えて混ぜる。



ワンポイント

塩麴につけることで肉を柔らかく食べることができます。臭みをとるためにキッチンペーパーで血を拭き取りましょう。

# Recipe 09

## ひつまぶしを豊田産の鹿肉で 鹿まぶし丼

材料(4人分)

鹿もも肉 4枚 厚さ5mm程度

### 【タレ用】

醤油 大さじ4

みりん 小さじ1

砂糖 小さじ1

### 【だし汁用】

鳥ガラスープの素 大さじ1

湯 600ml

温泉卵 4個

温かいご飯 4杯

サラダ油 適量

きざみ海苔 適量



ワンポイント

おすすめの薬味は海苔  
をはじめ、ワサビ、ねぎ、  
三つ葉、大葉など



- ① 耐熱ボールに醤油だれを入れ混ぜる。ラップをかけずに電子レンジで1分加熱。粗熱を取り、1/2のタレを鹿肉にからめ、10分ほどおく。
- ② フライパンに油小さじ1を入れ、漬け込んだ鹿肉を強火で焦げ目をつけ裏返す。
- ③ 残りのタレを肉にからめて焼き、鹿肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ だし汁の材料を混ぜる。
- ⑤ 器にご飯を盛り、肉を乗せる。
  - ・そのままいただく
  - ・温泉卵、好みの薬味をのせいただく
  - ・だし汁をかけていただく

ジビエ肉の栄養価



100gあたり	エネルギー	タンパク質	脂質	鉄	ビタミンB6
シカ	110kcal	22.3g	1.5g	3.1mg	0.54mg
イノシシ	268Kcal	18.8g	19.8g	2.5mg	0.35mg
牛(サーロイン)	498kcal	11.7g	47.5g	0.9mg	0.23mg
豚(ロース)	263Kcal	19.3g	19.2g	0.3mg	0.32mg

- ▷ 鹿肉は低カロリーなのに高タンパクで鉄分が豊富です
- ▷ 猪肉は疲労回復に効果があるビタミンB群を多く含みます



加茂丘高校  
考案

# Recipe 10

保存ができて便利

## 鹿のラグソース

材料(4人分)

鹿肉ミンチ	150 g		
にんじん	1本		
玉ねぎ	1/2玉		
セロリ	1/2本		
にんにく	1片		
ワイン	大さじ2		
オリーブオイル	大さじ1		
カットトマト	1缶		
トマトケチャップ	大さじ3		
ローリエ	2枚	塩	小さじ1/4
ブラックペパー	適量	生姜	適量

- ① 玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、生姜をみじん切りにする。
- ② オリーブオイルを熱したら、ひき肉と①のみじん切りを炒める。
- ③ ワインを入れ、アルコールをとばす。
- ④ カットトマト、トマトケチャップを加え、15分ぐらい加熱し、塩、ブラックペパーで味を調える。



### ワンポイント

保存が効くラグソースは、パスタ、ドリア、オムライスなど様々な料理に重宝します。挽肉だけではなく、鹿肉の塊を煮込んで、ほぐし入れても触感が楽しめますよ。



足助高校  
考案

# Recipe 11

お弁当にもどうぞ

## 鹿肉の唐揚げ

材料(4人分)

鹿もも肉	400 g
片栗粉	適量
サラダ油	適量
お酒	大さじ2
塩	大さじ2

【漬けダレ】

醤油、みりん、お酒	各大さじ5
生姜すりおろし	少々

- ① 鹿肉を3cm角に切る。
- ② カットした鹿肉を酒と塩で揉んで臭みをとる。
- ③ 鹿肉を漬けダレに漬け込み、生姜のすりおろしを混ぜて20分ほどつける。
- ④ 片栗粉を絡ませ、180℃まで上げた油で揚げる。
- ⑤ 3分ほど揚げてキツネ色になったら完成。



足助高校  
考案

# Recipe 12

クセのない鹿肉ならではの  
鹿肉入りキンピラ

材料(4人分) \_\_\_\_\_

鹿もも肉 300g  
ごぼう 300g  
白いりごま 小さじ1  
砂糖 大さじ1  
酒 大さじ2  
みりん 大さじ2  
だし汁 80cc  
醤油 大さじ2.5  
赤唐辛子 1本

- ① ごぼうをさがきして、水に入れて灰汁抜きをする。
- ② 鹿肉を1cm幅に切る。
- ③ フライパンにシカ肉とごぼう、赤唐辛子を入れよく炒める。
- ④ 酒を加えてだし汁を入れる。
- ⑤ みりん、醤油を入れ、弱火で5分煮る。



加茂丘高校  
考案

# Recipe 13

みんな大好き、甘辛醤油味！  
鹿肉のすき煮風

材料(4人分) \_\_\_\_\_

鹿もも肉 300g  
木綿豆腐 1丁  
糸コンニャク 200g  
玉ねぎ 200g  
椎茸 3個  
ねぎ 適量  
砂糖 大さじ2  
サラダ油 大さじ1  
水 1/2カップ  
酒 大さじ2  
醤油 大さじ2  
みりん 大さじ1  
ほんだし 大さじ2



——ワンポイント——

甘さは砂糖で調整して下さい。みりんにはタンパク質を固める成分があります。

- ① 鹿肉、糸コンニャクは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは縦半分に切り、繊維に垂直に1cm幅に切る。
- ② フライパンに油を熱し、鹿肉を入れ炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、玉ねぎ、椎茸、豆腐、糸コンニャク、水、酒、醤油、みりん、ほんだしを加えて軽く混ぜ、ふたをして10分煮て完成です。薬味ねぎもお好みに応じてどうぞ。

# Recipe 14

家庭の味をジビエで

## 鹿肉の肉じゃが

材料(4人分)

鹿肉薄切り	240g
じゃがいも	4個
人参	1本
玉ねぎ	1/2
サラダ油	大さじ1
枝豆(ゆで)	適量 (さやいんげん、さやえんどうでも可)
だし	300cc
白だし	30cc
酒	30cc
みりん	30cc
砂糖	50g
醤油	30cc



- ① じゃがいもは1.5cm幅の半月切りにし、5分ほど水にさらして水気をきる。人参を5mmの半月切り、玉ねぎは幅1.5cmのくし形切りにする。鹿肉は食べやすく切り、下ゆでしておく。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を入れ、野菜などを入れ、じゃがいもの周りが透き通ってくるまで炒める。ここで、お肉を鍋にいれる。
- ③ 煮汁の材料を醤油以外を入れて煮る。味が馴染んだら最後に醤油を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 器に盛り、彩りに枝豆(さやいんげん、さやえんどう)を飾る。



### ワンポイント

煮汁を作る際は、砂糖、みりん、醤油、水の順で入れるとなじみが良くなります。

気軽に作れて馴染み深い肉じゃが。老若男女、ご家族で食べられるメニューを、鹿肉を使ってご馳走にしてみましょう。

カレーにアレンジしても美味しいです。



# Recipe 15

ネギのシャキシャキ感が楽しい

## ネギと鹿肉の甘々炒め

材料(4人分)

鹿もも肉	400g
塩	少々
胡椒	少々
片栗粉	大さじ2
にんにく	1片
ねぎ	1本
ゴマ油	大さじ2
料理酒	60ml
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ2

- ① 鹿肉を2mm程度にスライスする。塩、胡椒を全体に振りかけて5分おく。
- ② ①の鹿肉に薄く片栗粉をまぶす
- ③ にんにくはスライスして、ねぎは3~4cmに切る。
- ④ 砂糖と醤油は混ぜておく。
- ⑤ ゴマ油をフライパンに敷き、にんにくと鹿肉を入れて火を入れる。
- ⑥ 中火で色が変わる程度に炒めたら、料理酒を入れて水気が無くなるまで炒める。
- ⑦ 砂糖と醤油のタレを回し掛けして、最後にねぎを入れる。調味料がなじんだら完成。

少し甘めのレシピです。お好みで一味唐辛子を加えて、また違う味をお楽しみ下さい。



### 豊田市のジビエ肉加工



「ジビエ素材はどこで買えるの？」

そんな質問が聞こえてきそうです。豊田市の香嵐溪から車で10分程の新盛地区に、シカヤイノシシの精肉加工施設「猪鹿工房山恵」があります。

山恵は平成28年1月に操業を開始しました。熟練の猟師により捕獲されたシカを、捕獲から内臓摘出まで1時間以内に行っているため、肉に臭みがありません。豊田市の食肉処理業の認可を受けた衛生的な加工施設で、市が定めた衛生管理マニュアルに沿って食肉の処理をしています。加工所での直売もあり、安心してご利用いただけます。

Webサイト ▶ <http://inosisi-yamakei.com/>



なぜ、鹿の命をいただくのか？

高校生の私たちが

ジビエについて学びました。

レシピ作成に参加しての想いです。

### 愛知県立足助高校

観光ビジネス類型は令和元年度から始まり、私たちは地域探求や地域貢献について勉強しています。

その授業のなかで地元のジビエについて学ぶ機会がありました。猟師の清水潤子さんや、ジビエ加工施設・山恵の方から「いのちの授業」を開催していただき、猪や鹿の被害が深刻な事や獣害駆除で捕獲された猪や鹿が活用されていない事を学び、鹿肉カレープロジェクトや鹿レシピの研究を行いました。今後もこの取組については継続して行きたいと思います。





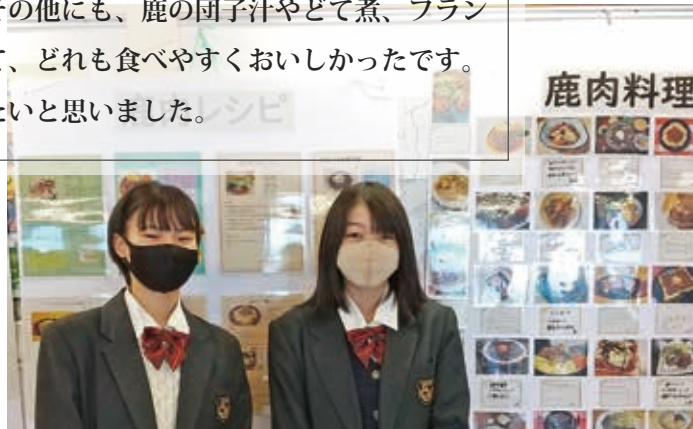
## 愛知県立豊田東高校

今回の研究を通し、日本や豊田市の獣害の被害の大きさを知りました。最初は臭いがきつく食べにくい印象でしたが、とても栄養価が高く、調理次第ではおいしく食べられることを知り、鹿肉に対する印象が変わりました。

## 愛知県立加茂丘高校

鹿肉は臭くて硬いイメージでしたが、調理して食べてみると、柔らかく、おいしかったです。鹿肉はヘム鉄を多く含み、貧血や冷え性を予防できることを知りました。また、脂が少なく、たんぱく質を多く含み、健康に良いことを知りました。ジビエのおいしさや栄養面を多くの人に知ってもらい、食べてもらいたいです。

ジビエマルシェに参加し、考案したハンバーグが選ばれ、お弁当として販売されました。多くの方が販売前に並び、すぐ完売したので、とてもうれしかったです。その他にも、鹿の団子汁やどて煮、フランクフルトなど販売されていて、どれも食べやすくおいしかったです。ジビエについてもっと知りたいと思いました。



レシピ協力高校

愛知県立足助高等学校

愛知県立豊田東高等学校

愛知県立加茂丘高等学校

レシピ監修

山里カフェ Mui 清水潤子

彩花亭 今井大士

フレンチレストラン レクラ・ド・リール 近藤招宏

発行

豊田市農政課 豊田市西町 3-60

TEL0565-34-6640

株式会社 山恵 豊田市新盛町菅田 20-1

TEL0565-98-0836