

ジビエを食べるとうれしいこと

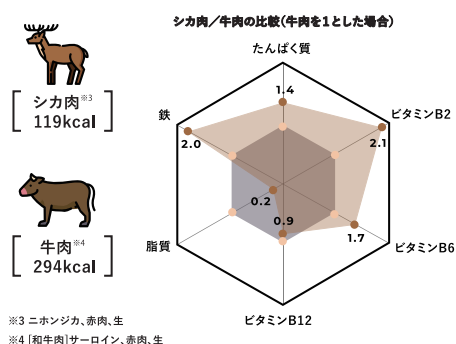
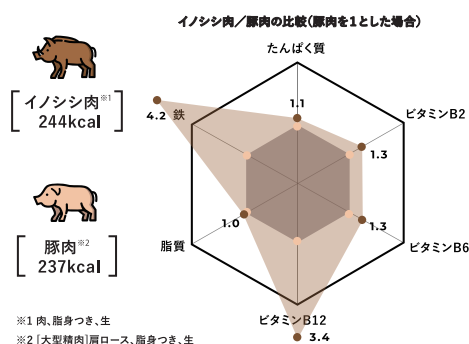
ジビエ料理は、身体にうれしい栄養素を含んだ食材でもあります。

野山を駆け巡ったお肉は脂肪が少なく、健康や体型を気にする方にもおすすめ！

代表的なジビエとして、イノシシ肉とシカ肉の栄養価を見てみましょう。

高タンパクで低カロリー。ジビエは栄養豊富な自然からの贈り物

栄養成分の比較(100gあたり)



	たんぱく質	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンB12	脂質	鉄
イノシシ肉	18.8g	0.29mg	0.35mg	1.7μg	19.8g	2.5mg
豚肉	17.1g	0.23mg	0.28mg	0.5μg	19.2g	0.6mg

出典:文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」

イノシシ肉は豚肉とさほど変わらないカロリー・脂質ですが、鉄分はなんと4倍、ビタミンB12が3倍。コラーゲンも多く美容に最適です。美味しいだけではなく健康のためにも積極的に選んでいただきたいおすすめ食材です。

TIPS

お肉を食べてストレス軽減!?シカ肉の「アセチルカルニチン」に注目

シカ肉に多く含まれる「アセチルカルニチン」はアミノ酸の一種で、脳機能向上やストレス軽減、疲労回復の効果があると報告されています。ジビエは厳しい体調管理を求められるアスリートに適しているほか、ダイエット食や高齢者の介護食としても注目が集まっています。



ジビエ料理レシピ

01

鹿スペアリブのオリエンタル焼き

ジューシーな鹿肉をスパイシーに味わう！

材料・分量(4人分)

材料名	分量
鹿スペアリブ(1本ずつ切り分ける)	約1kg(12本)
紹興酒または日本酒(※1)	200cc
長ネギの青葉の部分(※1)	1本分
生姜(※1)	1かけ
にんにく(※1)	4~5粒
セロリの葉(※1)	1本分
月桂樹の葉(※1)	3枚
粒山椒あれば(※1)	1つまみ
サラダ用フェネル	1~2本
サラダ用香菜	1束
サラダ用長ネギ	1本
塩(※2)	小さじ2
クミンパウダー(※2)	大さじ2
一味唐辛子(※2)	大さじ1
砂糖(※2)	小さじ1
白煎り胡麻(※2)	大さじ2

作り方

1. 鹿スペアリブは、あばら骨ごと1本1本カットし、さらに骨を2~3個にし食べやすい大きさにたたき切る。(ジビエ加工施設で加工可能)
2. 1を鍋に入れ、かぶるくらいの水から火にかけて5分ほど沸かしてゆでこぼし、アクや余分な脂を洗い流す。
3. 洗った鍋にふたたび肉を入れ、かぶるくらいの水に(※1)の材料と塩大さじ1、中華スープの素小さじ1(ともに分量外)を入れ沸かしてアクをとり、蓋をして1時間~1時間半弱火で煮込む。
4. やわらかく煮えたことを確認して火を止め、そのまま冷ます。
5. (※2)の調味料を合わせる。
6. サラダを合わせる。フェネルは葉の部分ざく切りに、香菜もざく切り、長ネギは白髪に切り全て和えておく。
7. 肉をスープから取り出し、小麦粉(分量外)を薄くまぶす。
8. フライパンを熱し、サラダ油大さじ3(分量外)を引き、中火できつね色がつくように、時々裏返しながらかがりカリカリに焼く。
9. 焼きあがった肉に5の調味料をボールなどを使ってまんべんなくまぶし、お皿に盛り付け、6のサラダを添えて完成。