



もっと詳しく、
HELLO! ジビエを知りたい方は
コチラからサイトへアクセス



＼ジビエを知る／



日本にはまだまだ知られていない、
美味しいお肉があるんです。

日本のきれいな水と空気と、緑に囲まれた森、
そんな野山を自由に駆け巡り、
自然の恵みをいっぱいにうけて育ったお肉。
そう、ジビエです。

噛むほどに味わい深く、肉本来のうまみと、
味の濃さが魅力です。

さらに、ジビエとしておいしくいただくことは、
農作物を荒らす野生の鹿や猪を
地域の有効な資源として活用することで
日本の美しい農村を守ることにもつながります。

ジビエをもっと身近に、手軽に、
森と自然からの贈り物と一緒に楽しみましょう。
もっと多くの方にもっとジビエを楽しんでほしくて
3つのテーマで3つの地域の方々と、
ジビエの楽しみ方や活かし方を考える
ワークショップを行いました。

そこからみえてきたジビエの魅力をご紹介します！



野生鳥獣被害のために私たちが出来ること

ジビエを食べることで変わること

- 1
野生鳥獣の命の尊重

- 2
日本の農林業や農村を守る

- 3
食の豊かさや食文化の発展

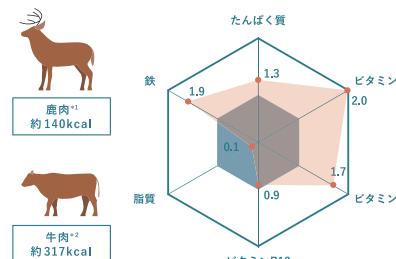
私たちはジビエを食べることで、野生鳥獣の命の尊重や、鳥獣被害に苦しむ日本の農林業や農村のサポート、さらには食の豊かさ、食文化の発展につなげられることが出来ます。

私たちの体にもいいことだらけのジビエ

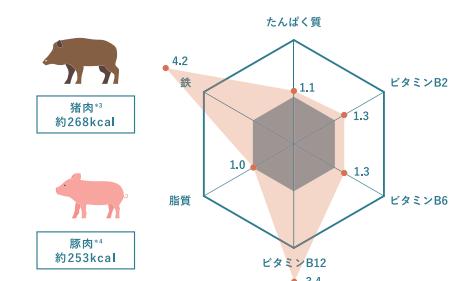
栄養豊富なのにヘルシー美味しいで健康にいいジビエ

栄養成分の比較（100gあたり）

鹿肉 / 牛肉の比較（牛肉を1とした場合）



猪肉 / 豚肉の比較（豚肉を1とした場合）



*1 ニホンジカ、赤肉、生 *2 【和牛肉】サーロイン、赤肉、生

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)追補 2017年」

*3 肉、脂身つき、生 *4 【大型精肉】肩ロース、脂身つき、生 出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」

国産ジビエ認証制度とは

本制度は、食肉処理施設の自主的な衛生管理等を推進するとともに、より安全なジビエの提供と消費者のジビエに対する安心の確保を図ることを目的としており、衛生管理基準及びカットチャートによる流通規格の遵守、適切なラベル表示によるトレーサビリティの確保等に適切に取り組む食肉処理施設の認証を行うものです。



＼おうちでできる／
絶品ジビエレシピ



人気シェフから学ぶ
ジビエメニューの魅力

近年、急スピードで日本のジビエを取り巻く環境整備が進み、国産ジビエのクオリティが上がっています*。自然が育むオーガニックミートとして、シェフたちの間でも年々、関心が高まり、身近な料理にジビエを活かそうとする試みが始まりました。ヘルシーで安全な肉として、ジビエはますます日常の食卓に広がっていきそうです。

*農作物の鳥獣被害が大きな問題となり捕獲鳥獣の有効活用を推進する中で、H26年に厚生労働省が「野生鳥獣肉の衛生管理に関する指針（ガイドライン）」を策定、H30年に農林水産省が「国産ジビエ認証制度」を制定。さらに、食肉処理施設の整備や処理技術も向上



米澤文雄
青山一丁目「The Burn」

NYのミシュランガイド3つ星を獲得しているレストランで修業を積み副料理長となる。NY「Jean-Georges」、東京・六本木「KENZO ESTATEWINERY」、「ジャン・ジョルジュ東京」を経て2018年9月、青山「The Burn」のシェフに。NPO法人「スーパーダイエ協会」の理事として食に関する活動も多数。「The Burn」では“サステナブル（持続可能な食材”をコンセプトに掲げている。

workshop

—シェフも注目中のジビエメニュー—

長野県を中心にジビエメニューに意欲的なシェフたちが参集！



安全でおいしいジビエのために

ワークショップでは、地元長野市の鳥獣被害対策やジビエ利活用の現状、「国産ジビエ認証」や「信州産シカ肉認証制度」を紹介。また、長野市ジビエ加工センターでの鹿を仕留めてから2時間以内に処理場へ搬送できる仕組みなど、安心・安全なジビエができるまでを勉強しました。



飲食店のオーナーたちがジビエメニューを研究

地域のジビエと農作物を使用したメニュー開発に向けて、米澤シェフがジビエの美味しい調理方法などを紹介しました。これをヒントにジビエ料理を取り入れたいと考えているシェフ達が新たなジビエメニュー考案に向けて、様々なアイデアを出しました。

イノシシのタコライス

材料 (4人分)

イノシシ挽き肉 500g
タマネギ（粗みじん切り）1個
セロリ（粗みじん切り）1本
ニンニク（粗みじん切り）1.5個
オリーブオイル 20g
クミングード 3g
トマト缶 400g
塩 適量

【仕上げ】※すべて適量
ごはん
サニーレタス
トマト（1cm 角）
アボカド（1cm 角）
ワールクリーム
ポップコーン
塩
オリーブオイル

【作り方】

1. フライパンにオリーブオイルの池を作りクミングードを入れて中火で香りを移す。2. タマネギ、セロリ、ニンニクを加えてしんなりするまで炒める。3. 挽き肉を加えて炒め白っぽくなったら、ミックススパイスを加えて炒める。4. トマト缶を加えて混ぜ、弱火で15分煮る。仕上げに塩で味を調整する。5. ごはんを器に盛り、ちぎったサニーレタスで覆い、挽き肉を盛る。トマトとアボカドを散らし、ワールクリームをひとさじのせ、ポップコーンを散らす。塩とオリーブオイルを仕上げに少量かける。

【ワンポイントメモ】

肉々しい食感に合わせて、ミックススパイスはたっぷり加える。タコミートはご飯だけでなく、パスタにのせたりパンにはさんでもOK。作り置きにも向いている。



イノシシバラ肉の炒めもの

材料 (4人分)

イノシシバラ肉 150g
シイタケ 2個
シメジ 1/2 パック
マイケ 1/3 パック
クミングード 2g
カレー粉 5g
ホールアーモンド 適量
オリーブオイル 適量
塩 適量

【作り方】

1. フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、キノコを全体に広げ、塩、オリーブオイルを軽くまわしかける。2. キノコから水蒸気が出始めたらトングで返して、片面も焼き色を付ける。3. フライパンの真ん中にスペースを空け、オリーブオイル大さじ1/2とクミングードを入れ、香りを出したら、一口大に切ったバラ肉を加え、塩を振る。4. バラ肉が焼けたら、仕上げにカレー粉を加えて炒め合わせる。5. 盆に盛り、碎いたアーモンドを散らす。

【ワンポイントメモ】

キノコはなるべく動かさず、焼き色が付くまでそのまま待つののがコツ。野菜を季節のものにアレンジすればバリエーションは無限。



鹿スネ肉のポトフ



材料 (4人分)

鹿スネ肉 600g	セロリ(筋を引いて一口大)
ニンニク 4コ	2本
ローズマリー 1本	カリフラワー 2房
ローリエ 2枚	ブロッコリー 2房
塩 10g	
水 適量	
白ワイン 適量 (水の1/5くらい)	【仕上げ】※すべて適量
ニンジン (皮を剥いて一口大) 1本	ディジョンマスタード
カブ (皮を剥いて一口大) 2個	オリーブオイル
	黒コショウ

【作り方】

- 1.スネ肉は形が崩れないようタコ糸で縛り、水から茹でこぼす。
- 2.水と白ワインを1:1で合わせてスネ肉を入れ、ニンニク、ローズマリー、ローリエ、塩と共に弱火で2時間煮る。蓋はしない。途中で出たアクを引く。3.肉が柔らかくなったら、野菜を入れ30分～1時間煮る。4.肉のタコ糸を外し、食べやすい大きさに切って野菜と共に器に盛る。オリーブオイルと黒コショウを振り、ディジョンマスタードを添える。

【ワンポイントメモ】

野生の鹿は家畜よりも運動量が多く、スネ肉もしっかりしているので、煮る時間は少し長め。クリアな旨味のスープがとれる。冬にはっと温かくなるメニュー。

材料 (2人分)

鹿しぐれ煮 80g
シイタケ 4枚
スパゲッティ 200g
バター 40g
温泉卵 2個
イタリアンパセリ 少量
オリーブオイル 小さじ2 (シイタケを炒める分)
オリーブオイル 大さじ2
※しぐれ煮は味の濃さを見て好みの量で調整

【作り方】

1.スパゲッティを茹で始める。2.フライパンにオリーブオイル小さじ2を入れてシイタケを炒め、しぐれ煮とパスタの茹で汁を多めに加えて煮立たせる。3.規定の時間より2分早く引き上げたスパゲッティを2に加え、味を含めるように煮る。4.水分が半分以下に減ったら、バターを加えてソースにとろみをつける。5.器に盛り、真ん中にくぼみを作った温泉卵をのせる。イタリアンパセリとオリーブオイルを仕上げにかける。

【ワンポイントメモ】

甘じぽいしぐれ煮の味をそのまま生かして和パスタに。茹で汁はフライパン全体を覆うくらい加え、ソースの中でパスタに味を含めながら好みの硬さに仕上げていく。

鹿肉ソーセージと卵の炒めもの



材料 (4人分)

鹿肉ソーセージ 1～2本
卵 2個
塩 適量
バブリカパウダー（スマート） 少量
イタリアンパセリ（みじん切り） 少量
オリーブオイル 適量

【作り方】

- 1.ソーセージは厚さ3ミリの斜め切りにする。卵を溶きほぐしておく。
- 2.フライパンにオリーブオイルを熱し、中火でソーセージの表面を軽く焼く。焼き色がついたら卵を入れ、外側から中心に向かってへらで5回ほど大きく混ぜ返す。4.表面が半熟状になったら器に盛る。5.仕上げに塩、バブリカパウダーとイタリアンパセリを振る。

【ワンポイントメモ】

ジビエ=ディナーと思いがちだが、肉加工品なら朝食にもOK。鹿肉ソーセージは火を入れすぎると食感が硬くなるので、先に茹でてからさっと焼いてもよい。

＼ 全国にある ／

ジビエが食べられる店ガイド



東京・渋谷

LATURE ラチュレ

フレンチ

こだわりの厳選されたジビエ食材を仕入れて、もてなす。正統派の技法を駆使したジビエ料理でその眞髄を味わいたい。

東京都渋谷区渋谷 2-2-2 青山ルカビル地下1階
TEL: 03-6450-5297

11:30～15:30 17:30～22:00
日曜休（月に1度日曜営業有り）
<https://www.lature.jp/>

石川・金沢

タパス・エ・バール ぶどうの木

ワインバー

1階のバル、2階のレストラン共にジビエメニューを年通用意。石川県産の猪、熊、鴨などの多彩なジビエが、煮込みやグリルなど様々な調理法で楽しめる。

石川県金沢市本町 2-9-28
TEL: 076-260-4343
18:00～24:00 (1F バル 23:00LO、
2F レストラン 21:00LO) 日曜休（ほかに不定休あり）
<https://www.ristorante-floria.com/>



佐賀・武雄

旬彩料理 このみ

和食

こだわりの肉類を各種揃える中、レモングラスと味わう「レモシャブ鍋」や「猪石焼き」「猪ステーキ」など、アイデア溢れるイノシシ料理を提供している。

佐賀県武雄市武雄町大字富岡 7754-3
TEL: 0954-23-3622
7:00～24:00 日曜休（ほかに不定休あり）
<http://konomi.sub.jp/>



2020.11.1 - 2021.2.28

全国ジビエフェアも開催中！
詳しくはこちら
<https://gibierfair.jp/>



\ HELLO NEW ジビエ !! /

人気商品から知る地域資源の活用

ジビエをもっと知って、食べてほしい。
そんな強い想いをもったジビエを扱う事業者たちは
試行錯誤を繰り返しています。
2020年10月、ジビエ処理加工業者や食品メーカーが集い、
ジビエの新商品開発のワークショップを行いました。
その中で共有された島根県美郷町の
「おおち山くじら」の取り組みをご紹介します。



石崎英治 森田朱音

株おおち山くじら 代表

2017年に「株式会社おおち山くじら」立ち上げ。
起業以前には、全国各地の地域活性化の取組みに携わってきた経験を活かし、
地域と地域住民が活躍できる場づくりを模索しています。

workshop

人気ジビエ商品が生まれるまで



人気ジビエ商品で知られる「おおち山くじら」は、島根県美郷町で住民・農業者が主体となって、捕獲、加工処理、商品化に一貫して取り組んでいます。地域のお母さんたちが手作業で調理してひとつずつ丁寧に作られた「おおち山くじら」の缶詰を通して、ジビエ商品を開発する際のポイントや、地域との連携事例を紹介。ジビエの商品化はマイナスを地域資源としてプラスにする社会的な意義を持ちながら、地域を潤すものにつながることが共有されました。良品工房の白田典子さんからは商品開発のポイントなどのアドバイスを受け、島根県のジビエに関心のある食品メーカーとペッタ向けの商品を企画する事業者がワークショップに参加し、新しい着眼点の商品アイデアが生まれました。

地元の人にも愛される

ジビエ商品



ジビエ缶の味づくり、人気の秘密

あらゆる部位を無駄にせず、おいしく使いきる

イノシシ肉は使いやすいロースやバラ、モモの他にもたくさんの部位があります。腕やスジなど硬い部位は、ゆっくり時間をかけた煮込み料理に最適です。「おおち山くじら」では、ポトフにはバラ肉の他に腕肉を、ビール煮込みにはスジと腕肉を使用。また肉を切り出す時に生まれる端肉は挽いてキーマカレーに。命を最後まで大切にいただく謙虚さが、人気の味を支えているのです。



味づくりもナチュラルに

「健やかに育った肉は、塩だけで十分旨味が引き出せます」と森田さんは言います。レシピと調理指導は東京のレストランのシェフに依頼。地元のお母さんたちへ直接手ほどきしてもらい、どれもナチュラルでありながら本格的な味わいになりました。地域の人達にとっても大切な商品となり、故郷を離れた子どもたちへの贈り物にする人もいるそうです。



いのしし肉缶詰セット 3450円~(税込)

https://www.rakuten.co.jp/yamakujira/?l-id=gibier2020_yamakujira

ジビエの入口を増やす商品開発



ジビエの栄養価に着目し、様々な活用法も生まれています。ジビエは自然が育てた完全なオーガニックミート。健康な肉には、良質のミネラルやビタミンが豊富に含まれています。「これもジビエだったんだ！」という意外性のある商品が、これからのジビエの入口を広げる鍵になりそうです。

workshop

ジビエ活用アイデア



「良品工房」の白田典子氏によるワークショップを開催。意外性のあるジビエアイテムとして大分県にある「豆麦房」の「肉醤」と紹介されました。半年かけて鹿肉を発酵させた内醤を、同じく自家製の魚醤とブレンド。醤油感覚で、またスープの素にも使える調味料として5年前から販売しています。高タンパク、低脂肪な鹿肉の特性に着目することによって生まれたジビエ商品は、ワークショップの参加者にとって、ジビエの入口を増やすための貴重なヒントとなりました。



白田典子

有限会社 良品工房 代表

1994年良品工房を設立。2001年、「私たちのほしいものが買えるようになるといいね」の想いから「いいものプロジェクト」をスタートさせ、独自の方法による地域商品の商品評価、モニター調査などを事業化。食品小売業をクライアントに、アドバイザーや売り場づくりの提案をする。産地と消費者をつなぐ「場」として、直営店「ニッコリーナ」(エキュート東京店)を展開。つくる人、売る人、買う人、三者をつなぐ新しい流通の形を実現するべく、自ら「つくる人」のもとに足を運び、生産者と向き合っている。

上記商品の問い合わせ先：

「豆麦房（とうばくぼう）」大分県宇佐市南宇佐 2121-1 Tel.0978-58-0785 <https://www.toubakubou.com/>

＼いま注目の／ ジビエ商品



北海道 しぐれ煮

北海道のエゾシカを基本の調味料（醤油、みりん、砂糖）とショウガで甘辛く煮上げている。ごはんやうどんなど和食はもちろん、レシピページで紹介したパスタ料理のようにバターやオリーブオイルとも相性よくまとまる。

220g／1512円（税込、送料別）
発売元：北のジビエ
<https://kitanojibie.ocnk.net/>

徳島 鹿肉ソーセージ

国産ジビエ認証を持つ徳島県の食肉処理業者のジビエ肉を使用。鹿肉は脂身が少ないので、豚頭肉とミックスして食感と味のバランスを調整している。イノシシ100%のソーセージもある。

1本 70g×3本／495円（税・送料共に別）
発売元：祖谷の地美栄（いやのじびえ）
<https://iya-gibier.com/>



© 祖谷の地美栄



熊本 カレー

熊本県産のイノシシ肉を活用したレトルトカレーは、濃厚な旨みと脂の甘みが特徴。辛味系スパイスを使わず、子どもも食べやすい甘口仕立てになっている。

200g×2パック／1700円（税・送料共に込み）
発売元：農家ハンター SHOP
<https://www.rakuten.co.jp/hunter/>

食べ物以外にも



ペットフード 「Komoro Premium Venison Pet Food (小諸市産鹿肉ペットフード)」

小諸鹿肉は高タンパク、低脂肪、低カロリー、鉄分やミネラルも豊富でグルコサミンやコンドロイチンも豊富です。小諸市の自然環境保護、農作物保護のためのプロジェクト「鹿・曲輪（しか・くるわ）プロジェクト」から生まれた製品。

1パック／346円～（税・送料共に別）
販売店：プレミアムペットフード専門店 PET DINING
<https://pet-dining.jp/SHOP/281295/list.html>



バッグ

捕獲される野生鹿（ニホンジカ）の命を無駄にすることなく、貴重な自然资源として皮・角・肉の全てを一頭まるごと有効活用する仕組みを実現。
バッグ／13800円～（税・送料共に別）
発売元：メリッセンヘッドquarters
<https://www.merricen-hq.com/>



洗顔石鹼「サングリエ」

猪脂は浸透力に優れ、保湿力が高く、昔から塗り薬として使われてきました。その猪脂を使用した天然由来の成分だけで作った肌にも優しい石鹼。
1個／3000円（税・送料共に込み）
発売元：農家ハンター SHOP（楽天市場）
<https://item.rakuten.co.jp/hunter/soap/>

ジビエの商品を
もっと見たい方は
コチラ ➔



＼ジビ工旅／

ジビエ × 旅の楽しみ方

「大自然に囲まれてジビエでキャンプ飯」「旅先で味わうご当地ジビエ料理」

「シェフこだわりのグルメなジビエめぐり」「五感で楽しむジビエ体験」など、
旅にジビエを加えれば、地域により深く触れ合えて、特別な思い出になるでしょう。



Workshop

人気ジビエ旅の裏側に潜入



様々な企画案が提案されました。



宮川将人

「くまもと☆農家ハンター」
有限公司 宮川洋蘭 代表

自社で育てた洋ランを web ショップ「森水木のラン屋さん」にて販売。2016年春、地域農家の悲痛な声を聞き、イノシシについて学び実践できる場を作る事に使命感を覚え、農地や農家を守るために若い農家と立ち上がり、「くまもと☆農家ハンター」の活動を行う。鳥獣被害を減らすだけでなく、捕らえた命は無駄にしないようジビエ加工や商品開発、楽天市場内でジビエ販売を行っている。

自然が育てる

オーガニックミートで BBQ を！

「くまもと☆農家ハンター」の BBQ セットのお肉には QR コードが付いています。QR コードをかざすと、捕獲個体の識別番号、性別、推定年齢、捕獲の場所や日時、捕獲方法、放血の場所と時刻まで詳細なデータを知ることができます。捕獲にも最新の IT を導入し、加工処理もより効率化し肉質も安定。自然が育てるオーガニックミートはより身近になっています。



「くまもと☆農家ハンター」の宮川将人さんからは、「農家ハンターは進んでイノシシを仕留めたいわけではなく、崩れてしまったバランスを元に戻すために心を痛めながら捕獲に向き合っている」など、イノシシと向き合う農家の本音、ジビエへの想いが語られました。スピーディな食肉処理を行い最大限においしく届ける工夫や、命を無駄にしないよう脂で石鹼を、皮で小物を作る活用例などが紹介されました。ワークショップには、キャンプ場や宿泊施設、旅行会社など旅のプロが参集し、ジビエ旅を企画。箱罠の見回り体験や農家ハンターたちの本業を手伝う農業体験、ジビエのソーセージ作りなど様々な参加型ツアーが企画されました。農家ハンターの実情を踏まえ、「命の感謝祭」を企画した事業者も。現在、準備中の民家を改装した宿に「バーを設けて農家ハンターと語らえる場を作ってみては」という農泊プランも登場し、「ジビエを通じて地域を知る旅」が提案されました。



ジビエ旅＆アクティビティ

(山梨県・富士河口湖町)

星のや富士

1日1組限定「命と食を学ぶ狩猟体験ツアー」

日本初のグランピングリゾートを提案する「星のや富士」では、狩猟歴40年以上のベテラン猟師の案内による「命と食を学ぶ狩猟体験ツアー」を1日1組限定で開催。罠を使用した捕獲から、食肉としてさばかれていく工程までを見学・体験できる本格的な内容です。命をいただくことの重み、食材へ昇華させるための解体の技術を知り、ジビエへの理解をより一層深めることができます。人気のツアーで、2020年で4年目を迎えました。



「命と食を学ぶ狩猟体験ツアー」

期間：2020年10月2日～12月18日の毎週金曜日（今年は終了）

料金：1名 35000円（税・サービス料・宿泊料別）

定員：1日1組

時間：8:30～16:00

対象：満13歳以上の宿泊者

予約：公式サイトより2週間前まで受け付け

山梨県南都留郡富士河口湖町大石1408

TEL：0570-073-066（星のや総合予約）

<https://hoshinoya.com/fuji/>

午前中は鹿の「宸獵」を見学。前日までに猟師が仕掛けた罠を一つずつ確認し、鹿がかかっていたら猟師が仕留め、血抜きなどの処理を行います。午後は鹿の解体を見学。作業の一部を体験することができます。昼食には猪汁と鹿ステーキなど、猟師が慣れ親しんでいる食事がふるまわれ、秋の狩猟肉ディナー（別料金）も用意。ジビエ三昧の1日が過ごせるプログラムです。

Rakuten Travel



もっと知って、おいしく食べよう
美味！滋味！ジビエ

「野生鳥獣の食肉」を意味するジビエ。ヨーロッパでは貴族しか口にできない高級食材でした。
一方、日本でも猪や鹿などの肉を食べる文化があり、とりわけ山間部に住む人びとの貴重なタンパク源だったとか。

古くから愛されてきたジビエは、ヘルシーで美容効果も大、そして何よりも美味しい！

そんな魅力いっぱいのジビエを、レジャーで満喫してみませんか。

workshop

ジビエを満喫できる旅のプランが公開中



いますぐサイトをチェックして
魅力あふれるジビエの旅に出かけよう
詳しくはこちら
<https://r10.to/gibirtravel>

