

第9回

ジビエ料理
コンテスト

受賞作掲載

ジビエを誰でも手軽にご家庭の食卓に

おうちジビエ

レシピブック

今日はシカ？ イノシシ？

一般社団法人日本ジビエ振興協会
協力：学校法人服部学園

※ジビエ料理コンテストは、農林水産省「鳥獣被害防止総合対策交付金」事業の一環として実施されるものです。

コンテスト実施概要

募集テーマ：国産のシカ・イノシシを使用し、多くの方がご家庭で作れて、安全でおいしく楽しめる料理

※食品衛生法に基づき食肉処理業の営業許可を得た獣肉処理加工施設から購入するなど、安全性の確保されたイノシシ肉、またはシカ肉の使用を必須とする。

応募資格

一般部門

プロ・アマ不問。ただし、高校生以下は除く。

小・中・高校生部門

小学生、中学生、高校生対象。

(チーム制。1チーム3名まで。親子参加可)

応募条件

※厚生労働省「野生鳥獣肉の衛生管理に関する指針(ガイドライン)」を守り、安全安心に楽しめるレシピとします。(ジビエは食肉処理業の許可を得た食肉処理施設のものを使用すること、75度1分の加熱をすること、内臓の使用は認めません)

- ①メイン食材に国産のシカ・イノシシ肉を使用した未発表のオリジナルレシピに限ります。
- ②下準備から盛り付けまでを120分以内で調理できるレシピとします。
※仕込みについては上記時間外とします。【例】お肉の漬け込み時間
- ③レシピは4人前とし、シカ・イノシシ肉は、1人前あたり50g以上使用してください。
- ④シカ・イノシシ肉以外の食材については、家庭でも入手しやすい身近なものを使用してください。
- ⑤食材費に条件は設けませんが、一般家庭で作ることを想定した範囲内に収めてください。
- ⑥入賞作品はレシピの公開を必須とします。
- ⑦応募レシピの点数に限りはありません。
- ⑧調理器具等、家庭内で再現可能な設備を想定してください。

入賞作品

<一般部門>

農林水産大臣賞

猪 DON! ジビエの火山～山の恵みの洋風井～
安澤朋晴(株式会社 LAZO BODEGAd'evis・兵庫県) ……p.33

農林水産省農村振興局長賞

よくばり味わう ほっとジビエサンド"ルーベン風"
木村晴悦(株式会社ニュー・オータニ SATSUKI・東京都) ……p.37

一般社団法人日本ジビエ振興協会代表理事賞

鹿肉と猪肉のミートローフ すぐきのラビゴット添え
原了郭黒七味香る赤ワインソース 西京赤みそ風味
高木豊(京都ブライトンホテル・京都府) ……p.41

一般社団法人全日本司厨士協会会長賞

～白山麓から未来へ～ シシミルフィーユの彩りアサイソース添え
紺 瑛哉良(国際調理専門学校・石川県) ……p.45

一般社団法人全国日本調理技能士会連合会 会長賞

猪バラ肉の生塩麹焼と林檎のロースト赤ワイン 胡桃味噌ソース
野村健伍(板前厨房わざわざ【和 THE 技】・福岡県) ……p.49

一般社団法人日本エスコフィエ協会会長賞

鹿と猪のそぼろ 良さを引き立てる副菜三種に
旨味を効かせたお出汁 ごはんのお供三昧
渡部結衣(セルリアンタワー東急ホテル・東京都) ……p.53



<小・中・高校生部門>

農林水産大臣賞

猪肉の蒸し野菜
チーム名「ななとも」土屋菜々子・杉浦朋香
(静岡県立下田高等学校・静岡県) ……p.7

農林水産省農村振興局長賞

キャラメル・シカ・ゴ・タルト
チーム「I LOVE 鹿」鈴木梨央奈・久米知里・榎原千尋
(東京都立赤羽北桜高等学校・東京都) ……p.11

一般社団法人日本ジビエ振興協会代表理事賞

ボルシカ
江口柊太(自由ヶ丘高等学校・福岡県) ……p.15

一般社団法人大日本猟友会会長賞

鹿肉のつみれ汁
チーム「和鹿」稲葉心暖・長島成咲(静岡県立下田高等学校・静岡県)
……p.19

公益社団法人全国調理師養成施設協会会長賞

森のごちそう 酢シカ!
チーム「シカさんダヨ!」野澤萌音・横川麻衣・浦上日子
(東京都立赤羽北桜高等学校・東京都) ……p.23

株式会社日本農業新聞賞

チーム「Re 豆をこまめに使い隊」宗川大希・戸川大雅・満永劉
(東京都立赤羽北桜高等学校・東京都) ……p.27

天草ジビエ加工品セット

株式会社天草ジビエ

両部門の受賞者全員



月の輪熊ジャーキー

一般社団法人 熊肉活用研究所

両部門の受賞者全員



猪モモブロック 500g
鹿モモブロック 500g

株式会社 tracks

一般部門の受賞者全員



レンジメートプロ

株式会社MUK

両部門の農林水産大臣賞受賞



『西洋料理のコツ』

辻調理師専門学校

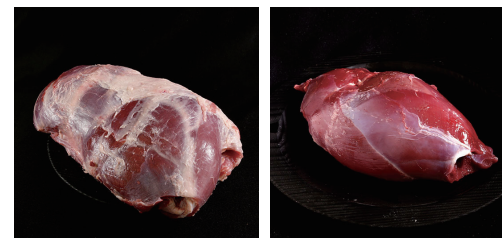
小・中・高校生部門の受賞者全員



猪モモスライス 150g × 2pc
鹿モモスライス 150g × 2pc

株式会社 tracks

小・中・高校生部門の受賞者全員



- ①おつまみ通の方に食べていただきたい
五島の醬仕立てえいひれ
- ②おつまみ通の方にたべていただきたい
鮭とば

株式会社なとり

両部門の受賞者全員

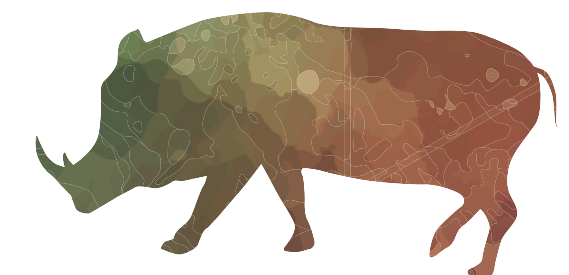


カクキューの味噌詰合せ

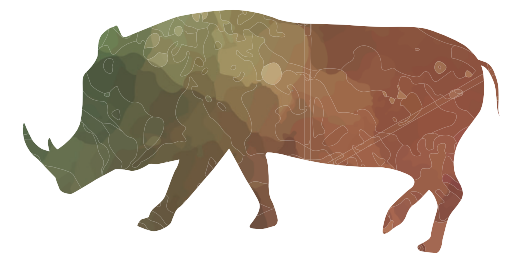
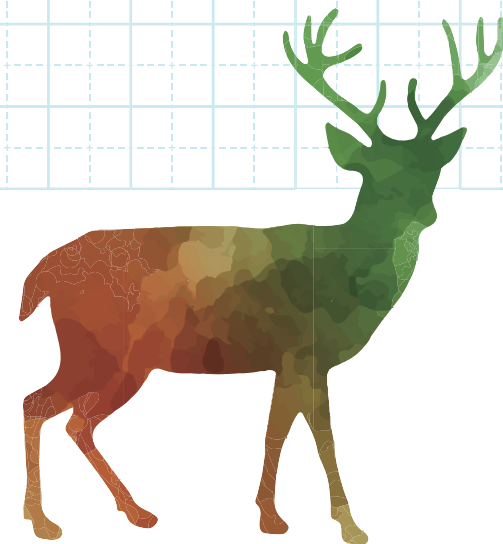
早川久右衛門／合資会社

八丁味噌（カクキュー）

両部門の受賞者全員



小・中・高校生部門



農林水産大臣賞



素材そのものの味を楽しんで

猪肉の蒸し野菜

チーム「ななとも」土屋菜々子・杉浦朋香

静岡県立下田高等学校・静岡県

イノシシ・和食・主菜

材料（4人分）

猪肉（バラ肉の薄切り）3～4mm……280g
☆塩麹……大さじ3
☆酒……大さじ3
キャベツ……1/2玉
■海老芋……2本
■人参（小さめ）……8本
■れんこん……400g
ヤングコーン……120g
ブロッコリー……116g
オクラ……12本
ぐり茶……40g
塩……40g
京都山利の白味噌……140g
お湯……大さじ3
すだち……1個

その他

柚子味噌……80g

つくりかた

調理時間 **約60分**

- ①前日に猪肉を☆に漬けて臭みを取ります。
- ②野菜をしっかり洗い■の皮を剥きます。
- ③キャベツを1/8玉に、海老芋を一口大の大きさに、れんこんを約1cm幅に切ります。
- ④猪肉と野菜を蒸籠に入れて15～20分蒸します。
- ⑤蒸している間にぐり茶をフードプロセッサーで粉末にし、塩を混ぜる。京都山利の白味噌はお湯で溶いてつけダレを作っておきます。
- ⑥猪肉に火が通っているのを確認して出来上がりです。



農林水産省農村振興局長賞



一見斬新、でもどこか親しみやすい

キャラメル・シカ・ゴ・タルト

チーム「I LOVE 鹿」鈴木梨央奈・久米知里・榊原千尋

東京都立赤羽北桜高等学校・東京都

シカ・洋食・主菜

材料（4人分）

中身

鹿もも肉（ミンチ） ……200g
玉葱 ……1/2 個
にんにく ……1 片
ナツメグ ……3 振
塩、胡椒 ……少々
さつまいも ……120g
グラニュー糖 ……50g
くちなしの実（あれば） ……1 個
クルミ、アーモンドスライス、カシューナッツ（★）
 ……100g（3種の合計で）
小麦粉 ……大1と1/2
卵 ……1 個
ピンクペッパー ……適量
チャービル ……適量

タルト生地

小麦粉 ……120g
アーモンドプードル ……23g
バター（無塩） ……71g
卵 ……25g
塩 ……1つまみ
粉糖 ……48g



つくりかた

調理時間 **120分**

タルト

- ① 柔らかくしたバターに粉糖と塩を混ぜ、少しずつ卵を混ぜる。
- ② 振った薄力粉とアーモンドプードルを入れ、ひとかたまりになるまで混ぜる。
- ③ ラップに包み、冷蔵庫で30分以上休ませる。
- ④ 生地を成形してピケする。
- ⑤ 180°Cに予熱したオーブンで様子を見ながら約20分、きつねになるまで焼く。

ミート

- ① 鹿肉は包丁でミンチにし玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② 玉ねぎはキツネ色になるまで炒める。
- ③ 肉に2とにんにく、塩胡椒を混ぜ合わせ、卵、ナツメグを入れ更に混ぜ合わせる。
- ④ ③に小麦粉を加えて、フライパンで中火にかけてまとまらせるように焼く。しっかりと火が入るまで。

キャラメリゼ

- ① さつまいもはくちなしを入れて茹でておく。
- ② ナッツ類はフライパンできつね色になるまでローストしておく。
- ③ 砂糖をフライパンで熱し、カラメル色になるまで火を入れる。
- ④ カラメル色になったら水大さじ1（分量外）を入れて、さつまいも、★のナッツ（アーモンドスライス以外）と混ぜ合わせる。

盛り付け

- ① タルトにミートを入れ、前項の④でキャラメリゼしたナッツ、さつまいもをのせ、さらにその上にアーモンドスライスをのせる。
- ② チャービルとピンクペッパーを適当な場所に飾ったら完成！！



鉄分豊富、寒い冬にもぴったり。

ボルシカ

江口柊太

自由ヶ丘高等学校・福岡県

シカ・洋食・主菜

材料（4人分）

鹿スネ肉……200g
にんじん……75g
玉ねぎ……200g
じゃがいも……150g
ビーツ……250g
にんにく……1かけ
ホールトマト缶……1/2缶
オリーブオイル……大さじ1
水……500ml
にんにく麩……大さじ2
玉ねぎ麩……大さじ3
塩コショウ……適量
ローリエ……2枚
サワークリーム……大さじ4
パセリ……適量

つくりかた

調理時間 **60分**

- ①鹿スネ肉を圧力鍋に入れ、ローリエを入れて、圧力をかけて15分煮込む。
- ②鍋にビーツがかぶるくらいの水を入れ、沸騰したらビーツを皮のまま入れて20分ほど煮る。煮たら鍋から出し、少し冷まして手で皮を押すときれいに剥けるので、ビーツの皮を剥く。
- ③じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ビーツ、鹿スネ肉を一口大に切る。
- ④鍋にオリーブオイルを入れ、スライスしたにんにくを炒め、野菜と肉を軽く炒める。
- ⑤鍋にトマトホール缶、にんにく麩、玉ねぎ麩を入れ、20分ほど煮込む。
- ⑥塩コショウで味を調え、サワークリームをスプーンですくって浮かべ、刻んだパセリを散らす。





耕作放棄地の柑橘で味変

鹿肉のつみれ汁

チーム「和鹿」 稲葉心暖・長島成咲

静岡県立下田高等学校・静岡県

シカ・和食・主菜



材料（4人分）

鹿肉（もも肉のミンチ）片栗粉……600g
片栗粉……大さじ4
塩……8g
水……2L
昆布……20g
京都山利の白味噌……大さじ12

姫ネギ……12g
梅干し……12g
すだち等……4g
（耕作放棄された柑橘類など）

つくりかた

調理時間 **120分**

- ①鍋に水を入れて切れ目を入れた昆布を30分漬けておく。
30分経ったら中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出して和風だしを作っておく。
- ②鹿もも肉のミンチに塩を加えてよく捏ねる。
- ③②につなぎとして片栗粉を混ぜ、食べやすい大きさに丸める。
- ④ポリ袋に①のだし400mlと③の鹿肉を入れて75℃で1時間半低温調理する。
- ⑤800mlの昆布だしに山利の白味噌を溶いて汁を作っておく。
- ⑥鹿肉に火が通ったら、お皿に盛り付けて、姫ネギと梅、すだちをトッピングする。



公益社団法人 **全国調理師養成施設協会** 会長賞



ていねいな下処理でシカが苦手な人でも安心

チーム「シカさんダヨ!」 野澤萌音・横川麻衣・浦上日子

東京都立赤羽北桜高等学校・東京都

シカ・中華・主菜

森のごちそう 酢ジカ!



材料（4人分）

鹿もも肉……300g
人参……1/2本
玉ねぎ……1/2個
ピーマン……2個
パイナップル（缶詰）……適量
A 醤油……大さじ3
紹興酒……大さじ3
ごま油……大さじ1

あん

酢……大さじ3
醤油……大さじ3
砂糖……大さじ3
ケチャップ……大さじ2
紹興酒……大さじ2
みりん……大さじ1
水……大さじ4
片栗粉……大1と適量
サラダ油……大さじ1
あげ油……適量

ミニトマト……3個
ねぎ（白い部分）……6cm

つくりかた

調理時間 **30分**

- ①鹿もも肉を1口サイズに切り、Aの調味料に10分ほどつける。
- ②人参、玉ねぎ、ピーマンを乱切りにする。
人参は耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ1分加熱する。
- ③飾り用のミニトマトはVの字に刃を2回入れる。
ねぎは白髪ねぎにし、水につけ、ふんわりさせる。パイナップルは薄切りにする。
- ④鹿もも肉に片栗粉をまぶし170°の油で約5分、中心温度75°Cで1分以上加熱する。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、甘酢あんと野菜を炊める。火が通ったら肉を加え、さらに炊める。
- ⑥皿に盛りつけ、上からねぎをのせて、まわりにパイナップルとトマトを飾って完成！





シカと昆布、ダブルの旨味成分

鹿取物語

チーム「Re 豆をこまめに使い隊」宗川大希・戸川大雅・満永劉

東京都立赤羽北桜高等学校・東京都

シカ・和食・主菜

材料（4人分）

鹿バラ……300g
昆布（乾燥）……20g
かんぴょう（水戻し）……20g
牛蒡……150g
人参……250g
蕪（葉込み）……240g

●乾燥昆布（出汁用）……3g
●鰹節……30g

合わせ調味料

にんにく……12g
生姜……8g
濃口醤油……40g

片栗粉……大さじ2
砂糖……適量
塩……適量
水……1.5 L
かぼすの皮……適量

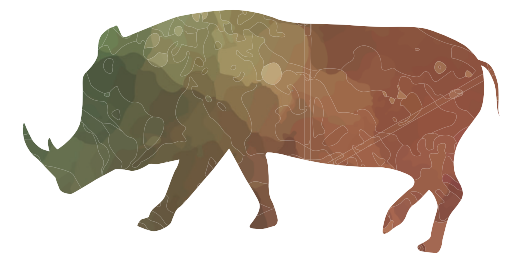
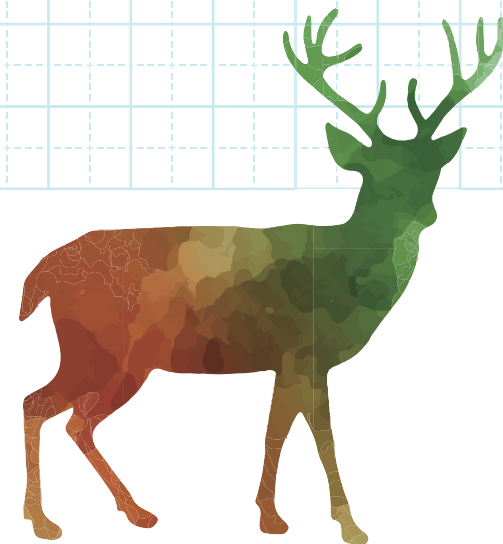
つくりかた

調理時間 **50分**

- ① 昆布、かんぴょうを水に浸しておく。
- ② 肉を拍子切りにし、合わせ調味料に漬けておく。
- ③ 水に浸しておいた出汁用の昆布で出汁をとる。
- ④ その間に、人参、牛蒡の皮をむき、拍子切りにする。人参を花形にくり抜き、ねじり梅に切る。
- ⑤ ③が沸騰し始めたら昆布を上げ、沸騰させてから鰹節を入れる。20秒ほど経ったら鰹節も取り出す。
- ⑥ 蕪の葉を切り落として皮をむき、葉の方に十字の切り込みを入れる。
- ⑦ 砂糖、塩で調味した出汁500mLに蕪を入れて煮こみ、竹串を刺してすんなり串が入るまで煮込む。葉は1%の塩水で30秒ほど茹でる。
- ⑧ 昆布1枚に切った人参、牛蒡、肉を交互に置き、巻く。それをかんぴょうで固結びにする。
- ⑨ 圧力鍋に塩で調味した出汁、8を入れ、中火で14分煮込む。
- ⑩ 圧力鍋から昆布巻きを取り出し、出汁に片栗粉を加えてとろみを付ける。
- ⑪ お皿に盛り付け、かぼすの皮を削って振りかける。



一般部門



農林水産大臣賞



ご家庭でもおなじみ、丼を洋風で

DON! ギビエの火山 ～山の恵みの洋風丼～

安澤朋晴

株式会社 LAZO BODEGA d' evis ・ 兵庫県

シカ・イノシシ・洋食・主食

材料（4人分）

鹿ロース……240g
猪ロース……240g
米……300g
タマネギ……0.5個
コンソメ粉……小さじ1
無塩バター……15g
卵……4個
インカの目覚め（ジャガイモ可）……4個
エリンギ……4本
プチトマト……4個
わさび菜……20g
ベビーリーフ……20g
サツマイモ……0.2本
糸唐辛子……適量
エディブルフラワー……適量
ベビーリーフ……20g
カイワレ……20g

ベースソース

赤ワイン……100ml
シェリー酒甘口……100ml
醤油……60ml
タマネギ……0.5個
ニンニク……20g
しょうが……10g
砂糖……20g

ヨーグルトソース

ヨーグルト……50g
リンゴ……0.3個
ハチミツ……10g
マヨネーズ……20g

つくりかた

調理時間 **120分**

①ベースソースを作る

赤ワイン、シェリー酒は鍋で火にかけ200ml→400mlまで煮詰め、砂糖を加える。溶けたら、醤油、タマネギ、ニンニク、しょうがを加え、ミキサーにかけて1晩置いておく。

②バターライスを作る

タマネギをみじん切りにして、鍋で炒める。炊飯器に米、水400ml、チキンコンソメ、炒めたタマネギを加えて炊く。炊き上がったたら仕上げにバターを加えて混ぜる。

③猪肉、鹿肉を焼く

猪肉、鹿肉を常温に戻し、塩コショウをしてジッパー付き袋に入れ、さらにオイルを少し入れて空気をできるだけ抜く。65℃の湯せんで30分ゆっくり加熱する。加熱が完了したら、袋から取り出して水気をペーパーで取る。

フライパンで中火にかけ、軽く焼き色を付ける（焼きすぎると固くなるため、軽く焼く程度）。180℃のオーブンで中心温度が70℃になるまで火を入れ、10分休ませる。熱の伝わり方は肉の大きさにもよるため、中心温度計で温度を確認しながら焼く。

④インカの目覚め、エリンギはフライパンで塩コショウをして焼く。サツマイモは薄切りにして油で揚げる。

⑤半熟卵をつくる

鍋にお湯を沸かす。火を止めて卵を入れ、蓋をして10経ったら、卵を取り出して冷水に入れる。

⑥ヨーグルトソースを作る

リンゴをすりおろし、ヨーグルト、ハチミツ、マヨネーズを加えて混ぜる。

【仕上げ】

①バターライスを皿の中心に山盛りに盛る。

②肉をできるだけ薄切りにし、バターライスに巻き付ける。

③すべての野菜を周りに盛り付ける。

④半熟卵を割り、肉の真ん中に盛る。

⑤ヨーグルトソースをかける。

⑥半熟卵の上に糸唐辛子を高く盛り付ける。

⑦ベースソースは別のソースポットに入れておき、好みでかけながら食べる。





農林水産省農村振興局長賞

相乗効果でジビエの栄養を引き出す

株式会社ユー・オータニSATSUMI・東京都

木村晴悦

シカ・イノシシ・洋食・主食

よくばり味わう
ほっとジビエサンド
“ルーベン風”



材料（4人分）

猪肉のコンビーフ風

猪モモ肉……200g
猪脂（あれば一緒に）……50g
玉葱すりおろし……20g
セロリすりおろし……10g
黒糖焼酎
（焼酎、酒代替可）……20ml
グラニュー糖……3g
塩……5g
黒粒胡椒
（挽いた物、パウダー可）……1g
オールスパイス……1g
ローリエ……1枚

鹿肉のコンビーフ風

蝦夷鹿バラ肉（赤身7:
脂3位の割合で）……250g
玉葱すりおろし……20g
セロリすりおろし……10g
黒糖焼酎
（焼酎、酒代替可）……20ml
グラニュー糖……3g
塩……5g
黒粒胡椒
（挽いた物、パウダー可）……1g
オールスパイス……1g
ローリエ……1枚

サンドパン

ライ麦パン……4枚
Pasco 超熟ライ麦入りなど……
（全粒粉入りや食パンで代替可）
バター（両面焼き用）……60g

ロシアンドレッシング

マヨネーズ……50g
ケチャップ……50g
玉葱みじん切り……20g
西洋わさび……10g
（練りわさび代替可）
パプリカパウダー……1g
塩、胡椒……適量

チーズ

グリュイエールシュレッド……160g
（スライスチーズ代用可）

お手軽サワークラフト

キャベツの千切り……300g
塩……6g
サラダ油……20ml
コンビーフ風で
使用した猪鹿の脂……10g
玉葱みじん切り……30g
スライスベーコン千切り……20g
酢……5ml
白ワイン……250ml
ローリエ……1枚
水……200ml
鶏ガラスープの素……4g
（コンソメなどで代用可）

付け合わせ

ジャガイモとピーナッツのガレット
ジャガイモ……350g
塩……4g
ニンニクすりおろし……5g
素焼き落花生……20g
（アーモンド、くるみ代替可）
サラダ油……150ml
バター（風味付け用）……10g

赤ワインと林檎のジャム

赤ワイン……100ml
リンゴ……200g
グラニュー糖……10g

サラダ

ベビーリーフミックス……40g
（サニーレタスなどでも代替可）
リンゴ……20g

玉葱ドレッシング

玉葱スライス……20g
コールマンマスタード……1g
（ねりからし代替可）
酢……20ml
サラダ油……80ml
醤油……2ml
レモン汁……2ml
塩、胡椒……適量

仕上げ飾り

素焼き落花生……4粒
（アーモンド、くるみ代替可）
コルニッション……4本
（ピクルス代替可）

つくりかた

猪、鹿のコンビーフ風

<下処理>

猪モモ肉、蝦夷鹿バラ肉の余分なスジなどを取り除き、できる限り赤身と脂に分ける。

<猪、鹿の2種別マリネ>

それぞれ別々のジップロック（保存袋）に猪モモ肉、猪脂、すりおろした玉葱、セロリ、すべての調味料を加え1時間マリネする。鹿バラ肉も同様に作業する。この時なるべく空気を抜き真空状態にしたい。

<火入れ>

家庭用炊飯器に水を1L位入れジップロックに入れた状態の鹿、猪マリネを入れ炊飯器の蓋をし炊飯ボタンを押す（100℃調理通常炊飯モード約50分見込み）。炊き上がった後保温モードに切り替える。（保温モード約75℃）炊飯器の蓋は開けずにトータル2時間炊飯器に入れておく。（75℃～85℃で温度管理）

<猪、鹿のコンビーフ風仕上げ>

2種別にボールに開け煮汁は捨てずにキープ。脂、ハーブ、胡椒は取り除きペーパーで拭く。この時、猪、鹿の区別を明確にしておく（火を入れた脂はサワークラウト作成時に細かく切ってジビエの脂として使用）。

猪モモ肉は細かくほぐしサツついているようなら脂、少量の煮汁を加え良く揉みリエットのようなイメージで仕上げ計量する。鹿バラ肉は食感を残すため、さくようにほぐし計量。鹿バラ肉は脂が乗っているのであえて脂は加えない。（猪サンド用130g、鹿サンド用130g）

おてがるサワークラウト

<脱水>

キャベツは長さ8cm、幅2mmの千切りにしボールに入れる。塩して15分おき水分を抜く。ザルにあげ水で洗い流してからよくしぼる。

<自家製サワークラウト>

鍋をサラダ油を入れ弱火で細かく切ったジビエの脂を加え玉葱、ベーコンをソテー。中火にして水気をしぼったキャベツをソテーしんなりしたら酢を加え酸味を飛ばしてから白ワインを加えるアルコールが飛んだら水、ローリエ、鶏ガラスープの素を加え水分がなくなったら味をみて冷ます。（鹿サンド用100g、猪サンド用100g）

ロシアンドレッシング

<合わせ>

ボールにマヨネーズ、ケチャップ、よくしぼった玉葱のみじん切り、西洋わさびパプリカパウダーを加えホイッパーで良く混ぜ合わせ味を調える。（ライサンド塗り用25g×4）

猪、鹿2種サンドプレス

<2-Layer（猪サンド、鹿サンド）>

ライ麦パン4枚の片面にロシアンドレッシング（25g×4）を塗り、グリュイエールチーズ（40g×4）を一面に敷く。天板に乗せ180℃のオープン（トースター）に5分入れ表面をとかす。この内2枚はサワークラウト（100g×2）を全面敷いた上から1つは猪コンビーフもう一方は鹿コンビーフを乗せ、残りのグリュイエールをとかした2枚でサンドし密着させる。あれば平らなバットなどで重しをする。

猪、鹿2種サンド仕上げ

<表面焼き>

フライパンで猪、鹿2種サンドを両面バターでこんがり焼き香りをつける。

調理時間

90分

<2種別カット>

2種共に耳を落とし長方形になるように半分にカット。この4つの長方形を更に台形のようなカットにする。それぞれバットに並べ盛り付け時にオープンで温める。（トースターで温める場合はアルミホイルを上被せて焼く）

*猪サンド1カット、鹿サンド1カットを合わせて1人前になります。

ジャガイモとピーナッツのガレット

<脱水>

皮を剥き、スライサーで1mmにスライスし千切りにする。塩をして15分おく。水気をしっかり手で絞るのがポイント。

<焼き>

ボールによく絞ったジャガイモ、すりおろしたニンニク、刻んだピーナッツを加える。φ18cmのフライパンを熱し半量の油を入れ、綺麗な円になるようガレットネタを入れゴムベラで整えていく。途中油を加えながら弱火でキツネ色になるまで片面約10分～12分位焼く。揚げ焼きのイメージで。

この時焼き加減を確認してからひっくり返し再び10分位焼く。フライパンを傾け油を切ってからバターで両面香りを付ける。

<カット>

1/8にカットしてバットに乗せる。盛り付け時にオープンで温め提供。（1人前2カット）

赤ワインと林檎のジャム

<煮詰め>

鍋に赤ワインを入れ1/3まで煮詰めリンゴのすりおろし、グラニュー糖を加え水分がなくなるまで煮詰める。蒸発が早くやわらかくならない時は水を少し加え再び火にかける。冷ましてティースプーンなどでラグビーボール状の形にする（1人前15g）。

リーフサラダ

<活かしカット>

ボールに冷水をはり、ベビーリーフミックスを活かす。パリッとしたりらサラダドライヤーで水気を切り濡れペーパーをかけて冷蔵庫でキープ。リンゴは長さ3cm厚さ3mmの棒状にカット。残りはすりおろしてジャムに使用（1人前サラダ10g、リンゴ5g）

玉葱ドレッシング

皮を剥いた玉葱は縦横直角にスライスして30分程空気に触れさせ辛みを抜く。辛みを抜いた玉葱、サラダ油、酢、マスタードをミキサーに入れ良く回す。ボールにあげ醤油、塩、胡椒、レモン汁で味を調える。（ミキサーがない時は玉葱をすりおろし、残りの材料をボールに入れ合わせる）

写真のように11時の方角から時計回りに温めた鹿サンド、ガレット、猪サンド、ガレット、ラグビーボール状のリンゴジャムの順で盛り付ける。

ガレットの上には半分にカットしたコルニッションを飾る。手前7時の方角にベビーリーフミックスを高さを出すように盛り付け、棒状のリンゴを飾り上からピーナッツをおろし金で割る。召し上がる間際でドレッシングを適量かけて完成。

一般社団法人日本ジビエ振興協会 代表理事賞



お子様からシニアまで、家族みんなで

鹿肉と猪肉のミートローフ
すぐきのラビゴット添え
原了郭黒七味香る赤ワインソース
西京赤みそ風味

高木 豊

京都ブライトンホテル・京都府

シカ・イノシシ・洋食・主食

材料（4人分）

ミートローフ

鹿ミンチ……300g
猪ミンチ（あらびき）……300g
鹿モモ肉……150g
極薄生ベーコン
（なければ極薄ベーコン）……10枚

玉ねぎ……250g
ドライパン粉……80g
クレイジーソルト……8g
卵……2個
赤ワイン……30ml
ナツメグ……適量
黒胡椒……5g

ドライイチジクの赤ワイン煮

ドライイチジク……50g
砂糖……10g
赤ワイン……150g
クローブ……2個
スターアニス……1個
ジェニパベリー……3粒
ローリエ……1枚g
黒胡椒……4個

レモン果汁……適量

白菜のロンデル

白菜（15cmx15cm）……3-4枚
大葉……4枚

スイートポテト

薩摩芋（紅はるか約200g）……150g
無塩バター……15g
牛乳……7g
生クリーム……7g
フルールドセル……適量

ココアのチュイル

メイクイン（1個）……100g
無塩バター……10g
水……5g
コーンスターチ……15g
ココアパウダー……適量
カイエンペッパー……適量
フライドガーリック……適量
ブロッコリースーパースプラウト……適量
糸唐辛子……適量
菊花（小）……適量
ワイルドローズマリー
（なければ普通のもの）……適量

ピスタチオ（おつまみ用でOK）……適量

生ハム……4枚

すぐきのラビゴット

すぐき（みじん切り）……50g
玉ねぎ……50g
ケッパー……10g
黒胡椒……適量
オリーブオイル……適量

赤ワインソース

フォンドヴォー（ハインツ）……290ml
エシャロット……20g
赤ワイン……150ml
タイム……1本
ローリエ……1枚
蜂蜜……10ml
黒コショウ……適量
塩……適量
無塩バター（スエ用とモンテ用）……5+10g
西京赤味噌
（なければ普通の赤味噌）……適量
原了郭黒七味
（なければ普通の七味）……適量

つくりかた

ミートローフ

（下準備）

鹿モモ肉は1cm角にカットし、鹿ミンチと猪ミンチと冷蔵庫で冷やす。玉ねぎをフードプロセッサーでみじん切りにする。この時すぐきラビゴットの玉ねぎも一緒にみじん切りにする。250gの玉ねぎは炒めて粗熱をとっておく。50gの玉ねぎは水にさらして辛味をとり水気を絞っておく。パン粉は牛乳と赤ワインに下しておく。フライドガーリック、ピスタチオはエクラゼ（砕く）にする。スプラウトを水につけてシャキッとさせる。

（作り方）

- ①ボウルに鹿と猪ミンチ、モモ肉を入れ、底を氷水で冷やしながらかき混ぜる。
- ②次にクレイジーソルト、黒胡椒、ナツメグを加え、少し粘り気が出始めるまでさらに練る。
- ③そこに下準備で用意した粗熱をとった玉ねぎとパン粉（牛乳、赤ワイン）、溶き卵を加えて粘りがなくなるまで練る。
- ④肉だねを300g取り両手で投げのように10回ほど往復させ、中の空気を抜く。
- ⑤アルミホイルを広げそこに生ベーコンを縦置きで横に並べて15cm幅シートをつくる。そこに肉だね300gを15cmの長さに成形しベーコンを巻き付ける。
- ⑥5の肉だねをアルミホイルで巻いて両サイドをしっかり絞りロンデルを作る。（この時15cmの長さをキープする）
- ⑦160度のオーブンで中心温度65度（約45分）まで加熱する。（中心温度65度を15分キープする）約1時間
- ⑧盛り付けまで温かい所でキープする。

スイートポテト

- ①薩摩芋にオリーブオイルと塩を絡めアルミホイルで包み160度のオーブンで約1時間焼く。竹串や箸がスツと入るようになったら焼き上がり。
- ②薩摩芋が熱いうちに皮をむき、熱いうちに裏ごし器で裏ごしボールに入れる。
- ③②にバター、牛乳、生クリーム、フルールドセルを加えてこむべらで練る。（練った後に味を見て甘さがたりなければ砂糖を適量（分量外）加え甘さを調節する。）
- ④③を20gに分け温かいうちに丸めて温かい所でキープする。

ココアのチュイル

- ①ジャガイモをゆでる。熱いうちに皮を剥き、裏漉ししてボウルに入れ、ラップをして温かい所にキープする。
- ②①にバターを入れ、しっかり溶かしながら混ぜ合わせる。分量の水を入れてしっかり混ぜ、コーンスターチとココアパウダーも入れて混ぜ合わせる。
- ③シリコンモールド型（中空の3Dハニカムレース）にパレットナイフで2の生地を詰め160度のオーブンで9分間焼く。型のまま冷めるまで置く。
- ④冷めたらシリコン型からチュイルをとる。（シリコンモールド型は好きな型でOK）

白菜のロンデル

- ①白菜を茹でて氷水で冷やす。
- ②冷やした白菜を水気をしっかりと取り分厚い部分は包丁でそいで厚さをそろえ、縦半分に切る。
- ③ラップをひきその上に芯の方を下にして縦置きで横に並べる。（15cm x 15cmのシートを作る）
- ④肉たたきなどで厚い部分をたたいて均一にしてシートの真ん中に生ハム、大葉の順に並べ、下から絞りながら巻いていく。ロール状になったらラップでさらにしっかりと絞りながらロンデルにする。
- ⑤白菜のロンデルを温かい所に置いてほんのり温かい状態（常温）でキープし4cmにカットして盛り付ける。（生ハムに火を入れないように）

調理時間 **120分**

すぐきのラビゴット

- ①下準備で用意した玉ねぎ50gにすぐき（みじん切り）、ケッパー（みじん切り）をボールで合わせる。
- ②黒胡椒、オリーブオイルを加えなじませる。
- ③スプーンでクネルにして盛り付ける（約13g）

ドライイチジクの赤ワイン煮

- ①ジップロックに全部の具材（香辛料は紙が何かで包んで入れる）を入れ一晩置く（煮込み時間の短縮の為）
- ②一晩置いたドライイチジクを赤ワインごと鍋に入れる。ほかの材料も入れる。
- ③落し蓋をして弱めの中火にかける。8-10分経ったら弱火にする。
- ④時々鍋をぐるりと回しながら、鍋の中が干からびないか注意する。3-5分くらい（水分がなくなりつやが出たら）たったら火を止める。
- ⑤粗熱が取れたら5mm角くらいにカットして盛り付ける。

赤ワインソース

- ①エシャロットを繊維に逆らってスライスする。鍋にバターを溶かし、エシャロットを入れて弱火でゆっくりとスエス。
- ②エシャロットが透き通り、甘い香りが出てきたら赤ワインをそそぐ。
- ③弱火にかけて沸騰させる。アクが出てきたら取り除く。
- ④タイム、ローリエ、黒胡椒を入れ、ミジョテ（液体の表面がわずかにポコポコと沸く程度）の状態できちんと煮詰める。（水分がほとんどなくなるまで煮詰める。）
- ⑤フォンドヴォーを軽く温めて入れる。一旦沸騰させ、アクが出てきたら取り除く。沸騰したら弱火にし、1/3くらいになるまで煮詰める。
- ⑥旨みや風味を出し切るように、エシャロットをつぶしながらシノワで漉す。
- ⑦ソース仕上げ、鍋に入れて火にかけ赤味噌を入れる（お好みで量を調節）一緒に濃度も調整する。仕上げにバターを入れモンテする。最後に塩、胡椒で味を調べ、黒七味を風味程度に入れる。（皿で流れない程度）

盛り付け

- ①お皿の中央上に【スイートポテト】、その横に【白菜のロンデル】、中央左に【すぐきのラビゴット】を置く。
- ②【スイートポテト】の上に【ココアのチュイル】を乗せそのうえにブロッコリースプラウトを丸めて乗せ糸唐辛子と菊花を飾る。
- ③【ミートローフ】のホイルをはがし、表面をフライパンで焼き色をつけ、約3cmの長さにカットする。きれいな断面の方を上にし、そこにフライドガーリック、【ドライイチジクの赤ワイン煮】、ローズマリーの葉をのせる。
- ④お皿の中央に【赤ワインソース】を丸く流し、その中央に3の【ミートローフ】を置く。
- ⑤左斜め下に砕いたピスタチオをラインで置いて仕上げにカイエンペッパーを【ミートローフ】の上から振りかけ完成。

調理時系列

- ①薩摩芋、ジャガイモを加熱する。
- ②下準備をする。
- ③次にミートローフを作り加熱する。
- ④ジャガイモに火が入ったらココアチュイルを作る
- ⑤赤ワインソースを作る
- ⑥イチジク赤ワイン煮を作る
- ⑦白菜のロンデルを作る。
- ⑧薩摩芋に火が入ったらスイートポテトを作る
- ⑨すぐきラビゴットを作る。
- ⑩盛り付け
（加熱状況に応じて順番を変え、加熱の待ち時間にできるものから調理する）



一般社団法人全日本司厨士協会 会長賞



お菓子感覚でジビエをどうぞ

国際調理専門学校・石川県
紺瑛哉良

イノシシ・洋食・主菜

～白山麓から未来へ～
シシミルフィーユの彩り
アサイーソース添え

材料（4人分）

パイ

(34mmx162mmx3mm8枚分)
白山かまし粉（シコクピエ粉）……13g
白山栃の実せんべい……10g
薄力粉……60g
強力粉……30g
無塩バター……36g
アーモンドミルク（砂糖不使用）……40g
打ち粉（強力粉）……適量

ミートローフ

(160mmx30mmx25mmのセルクル型)
イノシシ肉粗挽きミンチ……240g
白山堅豆腐……40g
玉ねぎ……60g
アサイーソース
アサイーピューレ……35g
能登ワイン赤……10g
パプリカパウダー……0.5g
コリアンダーパウダー……0.5g
チリパウダー……0.1g
クミンパウダー……0.1g
レモン汁……15g
はちみつ……25g
ブラックペッパー……少々

クネル

生クリーム……50g
グラニュー糖……1.5g
アサイーソース……1.5g
キャラメルナッツ
アーモンドオイル……10g
パン粉……16g
アーモンドミルク（砂糖不使用）……60g
卵……60g
(A) ドライいちじく……40g
(A) レーズン……20g
(A) ピスタチオホール……16g
(A) 塩……3g
(A) ブラックペッパー……0.4g
(A) ローズマリー（生）……0.4g
(A) タイム（生）……0.4g
(A) カルダモンパウダー……1.6g
(A) シナモンパウダー……1.6g
(A) ナツメグパウダー……1.2g
素焼きミックスナッツ……25g
グラニュー糖……15g
水あめ……15g
水……15g

飾り

ローストピスタチオダイス……少々
フリーズドライランボワーズブリゼ……
少々
マイクロハーブ……少々
エディブルフラワー……少々
ラズベリー……少々
ブルーベリー……少々

つくりかた

調理時間 **120分**

パイ

- ① 栃の実せんべいをミルキキサーで粉碎する。
- ② ボウルに薄力粉、強力粉、かまし粉、粉碎した栃の実せんべいを混ぜ合わせ、ふるいにかける。
- ③ 冷やしたバターを1cm角に切り②に加え、カードを使ってバターと粉類とを切るように混ぜ合わせる。
- ④ バターが豆粒状になったら、アーモンドミルクを加え粉気がなくなるまで切るように混ぜる。
- ⑤ 手でひとまとまりにして保存袋に入れて冷蔵庫で30分程おく。
- ⑥ 作業台に打ち粉をし、生地を厚さ3mm程度にのばす。
- ⑦ 三つ折りにして生地を90度回転させ伸ばし、これをあと5回繰り返す。
- ⑧ 伸ばした生地をピケし、34mmx162mmにカットし(8枚)、160度に熱したオーブンで12分程度焼く。

ミートローフ

- ① 堅豆腐は細かく崩す。堅豆腐は細かく崩す。
- ② パン粉はアーモンドミルクに浸してふやかす。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ ローズマリーとタイムはみじん切りにする。
- ⑤ ドライいちじくは細かく切り、ピスタチオは粗く刻む。
- ⑥ フライパンにみじん切りにした玉ねぎをアーモンドオイルで炒め、しんなりさせバットで冷ます。
- ⑦ ボウルにイノシシミンチ、堅豆腐、冷ました玉ねぎ、アーモンドミルクに浸したパン粉、卵、(A)を加え、しつかりと練り混ぜる。
- ⑧ セルクル型の内側にクッキングシートを形取りきれいに納め、更にセルクル型の底と周りを二重にしたアルミホイルでしっかりと巻きつける。
- ⑨ 肉タネをセルクルの中に詰め込み、型を持ち上げ落として空気を抜く。
- ⑩ コンベクションオーブン/コンビモード 160℃・蒸気60%（中心温度75℃1分）、または160℃に熱したオーブンで70℃の湯煎（中心温度75℃1分）で加熱する。
- ⑪ 取り出したら冷ます。

アサイーソース

- ① 鍋にすべての材料を入れ中火にかけ、ゴムベラなどで混ぜながら、水分が飛んでとろみがつくまで煮詰め、火を止め粗熱を取る。

クネル

- ① 生クリームとグラニュー糖をボウルに入れ、7分立てくらいまで泡立て、アサイーソースで色を付け、更に好みのかたさまで泡立てる。

キャラメルナッツ

- ① 鍋に水、グラニュー糖、水あめを入れ中火にかける。（焦げつかないように、鍋を優しくゆすりながら煮詰める）
- ② 琥珀色になったら火からおろし、ミックスナッツを加えて手早く混ぜ合わせます。
- ③ 熱いうちにパイにのせる餡細工を作る。

組み立て

- ① 下部パイにアサイーソースを塗り、ミートローフを置き、更にミートローフ上部にアサイーソースを塗りパイをのせる。
- ② パイの上にキャラメルナッツや、ローストピスタチオダイス、フリーズドライランボワーズブリゼを盛り付ける。
- ③ 皿に、自由にアサイーソースや、マイクロハーブ、エディブルフラワー、果実を飾って完成。





一般社団法人全国日本調理技能士会連合会会長賞

塩麴から赤味噌への味変楽しんで

板前厨房わびわび【和TECH】・福岡県
野村健伍

イノシシ・和食・主菜

猪バラ肉の生塩麴焼と
林檎のロースト赤ワイン
胡桃味噌ソース



材料（4人分）

猪バラ肉……200g
りんご……1個
ほうれん草……20g
生塩こうじ……10g
バター……20g
くるみ……5g
さつま芋……40g
水……90ml
砂糖……5g
レモン汁……15ml
ごぼう……20g
油……30ml

赤ワイン味噌

赤味噌……20g
赤ワイン……20g
砂糖……5g
みりん……5g

つくりかた

調理時間 **30分**

- ①猪バラ肉に生塩麹をぬりつけ冷庫で1時間置いておく。
(または、真空する)
- ②りんごを5等分に輪切りにして、フライパンでソテーする。バターを絡める。
軽く焼き目がついたら火を止める。1/5のりんごをサイコロ状にカットしておく。
- ③ほうれん草を沸騰したお湯に軸の部分を先に茹で、葉の部分も茹でてお水につける。
さつま芋を一口大の輪切りにして、水にさらし、鍋に砂糖、水、レモン汁を入れ、竹串がスッと通るくらいに火を入れる。
- ④オーブンを180℃に設定して温めておく。猪バラ肉をフライパンで皮目を下にして両面に焼き目をつける。
2.のりんごと4.の猪バラ肉をオーブンに入れ、180℃で10分加熱する。残った油に油を足してごぼうの千切りを揚げ焼きする。
- ⑤赤みそ、砂糖、みりん、赤ワインを鍋に入れゴムベラで混ぜながら弱火にかける。くつくつ煮立ったら火を止める。
- ⑥焼き上がったりんご、猪バラ肉をカットして盛りつける。
器の手に味噌ソース、りんご、くるみ、さつま芋、ほうれん草を盛り付ける。



一般社団法人日本エスゴフイエ協会会長賞



親しみやすい味で、
ご飯のお供に

セルリアンタワー東急ホテル・東京都
渡部結衣

シカ・イノシシ・その他・主菜

鹿と猪のそぼろ
良さを引き立てる副菜三種に
旨味を効かせたお出汁
ごはんのお供三味



材料（4人分）

鹿のグリーンペッパーそぼろ

鹿内モモ肉……175g
鹿ばら肉……75g
赤ワイン……62ml
グラニュー糖……25g
赤ワインビネガー……15ml
グラスドビアン……20ml
グリーンペッパーの水煮……10g
薄口しょうゆ……20ml
花穂……適量
木の芽……1枚

猪のジンジャーそぼろ

猪内モモ肉……175g
猪バラ肉……75g
赤ワイン……62ml

ふろふき大根

大根……8cm
米のとぎ汁……適量
お出汁……適量

エビイモの煮もの

エビイモ……2個
米のとぎ汁……適量
鯉節……ひとつかみ
砂糖……9g
みりん……18g
薄口しょうゆ……10g
塩麴……20g
蜂蜜……5g
グラニュー糖……25g
赤ワインビネガー……15ml
グラスドビアン……20ml
生姜……20g
薄口しょうゆ……20ml
芽ねぎ……適量

ほうれん草のお浸し

ほうれん草……4束
醤油……20g
ごま油……15g
水……適量

ごぼうの甘辛煮

ごぼう……20cm
醤油……40g
酒……30g
みりん……40g
砂糖……20g
水……200ml
鷹の爪……一本
有馬山椒……20g

十五穀米ごはん

米……2合
水……360ml
十五穀米……10g
ファーク麦……10g
ワイルドライス……10g
白いりごま……ひとつまみ

お出汁

鹿と猪の筋……500g
葱……4本
生姜……2枚
キノコの軸……適量
昆布……5cm
水……500ml
赤みそ……20g

キノコソテー

マッシュルーム……3個
しめじ……20g
マイタケ……20g
赤ワインビネガー……20ml
にんにく……ひとかけ
塩……適量
胡椒……適量
オリーブオイル……適量

つくりかた

調理時間 **120分**

鹿のグリーンペッパーそぼろ

- ①ミンチした鹿の内もも肉、バラ肉を合わせ赤ワイン37mlで一晩マリネする。
- ②グリーンペッパーをたっぷりの水で15分ほどボイルし余分な辛みを抜く。
- ③鍋にグラニュー糖を入れ、全体に薄い茶色に色がついたら赤ワインビネガーを加えて色止めをする。
- ④③に①と赤ワイン25mlを入れ、箸4本で混ぜながら火を通していく。
- ⑤アルコールがとんだらグラスドビアンと醤油、ボイルしたグリーンペッパーを入れる。
- ⑥水分が無くなるまでしっかりと煮つめて完成。

猪のジンジャーそぼろ

- ①ミンチした猪の内もも肉、バラ肉を合わせ赤ワイン37ml、塩麴、蜂蜜で一晩マリネする。
- ②生姜は15gみじん切り、5g千切りにして、少し水でさらす。
- ③鍋にグラニュー糖を入れ、全体に薄い茶色に色がついたら赤ワインビネガーを加えて色止めをする。
- ④③に①と赤ワイン25mlを入れ、箸4本で混ぜながら火を通していく。
- ⑤アルコールがとんだらグラスドビアンと醤油、生姜のみじん切りを入れる。
- ⑥水分が無くなるまでしっかりと煮つめて完成。

お出汁

- 水煮昆布を30分ほど浸し昆布水を作っておく。
- ①鹿と猪の筋をフライパンでしっかりと炒める。
 - ②鍋に入れ浸るくらいの昆布水を入れ葱頭と生姜と茸の軸と他の端材も入れる。
 - ③一度沸いたら灰汁を取り弱火にして灰汁を取りながら味を出していく。
 - ④40分経ったら火を止め、パッセする。
 - ⑤味噌をとき入れ、味を整えて完成。

大根の煮物

- ①大根の皮をむき2cmにカットして面取りをし、片面に十字の切り込みを入れる。
- ②鍋に大根と米のとぎ汁を入れ強火にかけ、煮立ったら中火に落とし蓋をして20分程下茹でをする。
- ③竹串がすっと通る様になったら一度引き上げ水にさらしてから、お出汁に入れ15分ほど煮て粗熱を取り常温において完成。

エビイモの煮もの

- 鍋に水を入れ沸騰したら火を止め、鯉節を入れ1、2分おく。布とざるで漉し鯉出汁をつくっておく。

- ①皮をむき、2cmの厚さにカットする。
- ②鍋にエビイモと米のとぎ汁を入れ弱火で10分程煮て少し硬さが残るくらいになったら引き上げ水にさらす。
- ③鯉出汁にいれ、砂糖を加える。
- ④みりんを入れ、5分ほど経ったらしょうゆを加え10分炊き粗熱をとって常温において完成。

十五穀米ごはん

- 前日にワイルドライスを水に浸しておく。
- ①米を研ぎストープ鍋に入れ、水と十五穀米を入れる。（この時のとぎ汁を大根とエビイモに用いる。）
 - ②蓋をししないで沸かし、沸いたら軽く混ぜ蓋をして弱火で15分。
 - ③火を止め蓋をしたままさらに15分蒸らす。
 - ④別鍋にファーク麦とたっぷりの水を入れ弱火で25分ほど茹でて生上げする。
 - ⑤別鍋に前日水に浸しておいたワイルドライスと入れたたっぷりの水を入れ弱火で30分ほど茹でる。
 - ⑥③に④と⑤を混ぜ合わせ完成。

ほうれん草のお浸し

- ①沸かしたお湯に塩を入れ良く洗ったほうれん草を入れ30秒ほど茹でる。
- ②氷水に落とし色止めをする。
- ③3cmにカットし、しょうゆとごま油で和えて完成。

ごぼうの甘辛煮

- ①ごぼうをささがきにし、水にさらしてアクを抜く。
- ②鍋にごぼうと醤油、酒、みりん、砂糖、水、鷹の爪を入れ煮込む。
- ③有馬山椒を加え和えて完成。

キノコソテー

- ①全てのきのこの軸を取り、マッシュルームは1/4に、しめじとまいたけは一口大に割く。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れ香りを出す。
- ③①を入れ強火でソテーする。
- ④赤ワインビネガーを加え煮詰めて塩、胡椒で味を調えて完成。

盛り付け

- 大根の上に猪のそぼろ、飾りに生姜の千切りと芽ねぎを乗せる。海老芋の上に鹿のそぼろを乗せ、花穂と木の芽を飾る。
左からごぼう、ほうれん草、きのこソテーを盛り付ける。おひつにご飯を盛り白ごまをかけ、出汁ポットにお出汁を入れ完成。

