



レシピ集



はじめに

有害鳥獣対策から新たな食文化の創造へ

横瀬町では、農作物被害の低減を目指し、農家や猟友会などが連携した「横瀬町鳥獣害対策協議会」（会長：加藤伯及）を設置しています。同協議会と株式会社カリラボは、ジビエを通じて、有害鳥獣対策をより身近に感じていただくため、地域資源に新たな価値を見出す「ジビエレシピコンテスト」を開催いたしました。

令和8年1月18日の実食審査会では、109名の応募から選ばれた5名が、「家庭でも再現できる鹿肉料理」をテーマに腕を競いました。本書では、ジビエを新たな食文化として彩る、創意工夫にあふれた選りすぐりのレシピをご紹介します。



調理に関する注意点

野生の鹿は家畜と異なり、食中毒の原因となる菌（O157など）やE型肝炎ウイルスを持っている可能性があります。これらは加熱で死滅します。

☆ 中心部までしっかり加熱 ☆

中心部の温度を75℃で1分間以上（またはそれと同等の加熱）

☆ 二次感染防止 ☆

生の鹿肉を触った手や調理器具で、加熱しない食材や加熱済みの料理を触らない。

生肉専用の器具を分けるか、使用の都度、洗剤で洗って熱湯消毒！

☆ 美味しく調理 ☆

解凍時や調理前に出る赤い液体（ドロップ）は臭みの原因！

キッチンペーパーでしっかり拭き取る

受賞作品



最優秀賞

よだれ鹿・・・・・・・・・・6P ◆中華 もも肉

特別審査員賞

横瀬の森と鹿・・・・・・・・・・8P ◆洋食 もも肉

優秀賞

サスムキンパ・・・・・・・・・・12P ◆韓国 ミンチ

優秀賞

鹿肉のタコス・・・・・・・・・・14P ◆メキシコ ミンチ

優秀賞

寺坂棚田でシカ食べられないライスバーガー
ー 野菜の素揚げ、はさみ揚げ添え
・・・・・・・・・・16P ◆和洋 ミンチ

目次

※レシピは一部を除き原文のまま記載しているため、表記揺れなどがございます。ご承知おきください。

モモ肉

鹿肉のすき焼き・・・・・・・・・・	20P	◆和食
秩父味噌仕立てのブルドヴェニソンサンド ・・・・・・・・・・・・・・・・	22P	◆洋食
鹿肉のトマト煮込み・・・・・・・・	24P	◆洋食
鹿ロースの黒酢あんかけ秩父のジャンボし めじ添え・・・・・・・・	26P	◆中華
辛ウマ！二郎系ラー油ジビエ背徳煮込 み・・・・・・・・	28P	◆中華

ミンチ

鹿肉味噌のボロネーゼ・・・・・・・・	30P	◆和食
森の中の香味鹿・・・・・・・・	32P	◆和食
オクラの和風ハンバーグ・・・・・・・・	34P	◆和食
しかさんど・・・・・・・・	36P	◆洋食
シカ肉のミートパイ・・・・・・・・	38P	◆洋食
鹿肉のハーブつくねの朴葉焼き	40P	◆洋食
丸ごとりんごのジビエローフ	43P	◆洋食
鹿肉まん・・・・・・・・	46P	◆中華
鹿肉の梅しそチーズ春巻き	48P	◆中華
野菜たっぷりチヂミ・・・・・・・・	50P	◆韓国
鹿肉トングラントン(韓国ハンバーグ) の蒲焼き風・・・・・・・・	53P	◆韓国

◆よだれ鹿 ― 最優秀賞作品 ―

調理時間

20
min

もも
肉



材料・2人分

- 鹿モモ肉 100g

【ブライン液】

- 水 100ml
- 砂糖 大さじ½
- 塩 小さじ1

【たれ】

- おろし生姜 小さじ1
- すりおろしニンニク 1片
- 長ネギ 3cm分（微塵切り）
- 醤油 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- ごま油 大さじ1
- 酢 小さじ2
- ラー油 小さじ1
- クルミ（すり潰す） 小さじ2
- クルミ（荒く砕く） 大さじ1
- 一味唐辛子 小さじ¼
- 五香粉 数振り

作り方

肉の調理

1. ブライン液をませ、鹿もも肉をひと晩漬け込む。
2. 耐熱袋に鹿肉、ブライン液を入れ湯煎する。鹿肉の厚みによって分数が変わるので、しっかりと火が通ったかを確認する。
3. 火が通ったら湯煎からあげ、袋のまま粗熱が取れるまで冷ます。

たれの調理

1. ごま油をフライパンにあけ弱火で熱する。一味唐辛子、五香粉を加える。おろし生姜、おろしニンニクを加え軽く熱する。
2. 荒く砕いたクルミ以外のたれの材料を全て入れ、混ぜる。
3. 荒く砕いたクルミをフライパンでから炒りし、カリッとさせる。

盛り付け

鹿肉をスライスし、たれをかける。最後に上からローストしたクルミをかけて完成。

レシピ考案者の一言

山の幸ということでクルミを使い香ばしさと食感をアクセントに。特に複雑な工程はなく、「なんだ、鶏肉とかと同じ使い方で食べ慣れた味のおかずになるんだ」と思ってもらいたく、カジュアル寄りの料理にしました。

◆横瀬の森と鹿 ― 特別審査員賞作品 ―

調理時間 /

40
min

もも
肉



材料・2人分

- ・ 鹿モモ肉 300 g
- ・ 塩 2.5 g
- ・ こしょう 少々
- ・ ローズマリー 1枝
- ・ 武甲紅茶 5 g
- ・ 秩父味噌 15 g
- ・ 秩父産メープル 14 g
- ・ 昆布だし 50ml
- ・ バター 5 g
- ・ しゃくしな 1株
- ・ オリーブオイル 15ml
- ・ しいたけ 100 g
- ・ さんしょう 少々
- ・ 黒こしょう 少々

作り方

しいたけの朽ち木

- 1.しいたけを細かくさく。
- 2.100度のオーブンで90分以上乾燥させる。
- 3.すりばちで粉碎する。
- 4.フライパンで弱火で乾煎りする

鹿肉の下処理

- 1.肉の筋をよく取り除く。
- 2.ペーパーでよく水分を拭きとる。
- 3.塩をすり込んで冷蔵で30分ねかせる。
- 4.肉を出して、出てきた水分をよくふき取る。
- 5.こしょうを軽く振る。

鹿肉の調理

- 1.肉とローズマリーをジップロックに入れて空気を抜いて密閉する。
- 2.たっぷりの水が入った鍋の中に入れて65℃で15分低温調理する。
- 3.取り出してジップロックごと氷水で5分冷やす。

しゃくしなのピュレ

- 1.湯を沸かして葉を5秒程茹でる。
- 2.氷水で冷やして、その後水気を絞る。
- 3.ミキサーで攪拌して、その後少量の昆布だしを入れる。
- 4.オリーブオイルを入れる。

秩父味噌のメープルソース

1. 小鍋で味噌を弱火で軽く焼く。
2. 昆布だしを少しずつ入れて溶かす。火を弱め、メープルを入れる。
3. バターを入れて溶かす。

鹿肉を武甲紅茶で燻す

1. フライパンにアルミホイルをしく。
2. その上に紅茶を入れ、弱めの中火で加熱する。
3. 煙が出る前に鹿肉を網に乗せてフライパンの中に入れる。
4. フタをして20～30秒燻し、その後すぐに取り出す。

盛り付け

1. 肉を1.5cmの厚さに切る。
2. 皿の片側にしいたけの朽ち木を薄くしく。
3. しゃくしなのピュレを皿の中央に薄く広くしくように広げる。
4. ピュレの上に鹿肉を配置する。
5. 味噌メープルソースを点で数滴たらす。

横瀬の鹿肉を低温でやさしく仕上げ、武甲紅茶で短時間燻すことで鹿特有の臭みを抑え上品な香りを出しました。

味には秩父味噌と秩父メープルを使い、自然の甘さがあるソースを作りました。

また、しいたけやしゃくしなのピュレで秩父の森の景色を表現し、地域の恵みを一皿で感じられるように工夫しました。

材料も秩父味噌、秩父メープル、しゃくしな、しいたけなど秩父地域の特産品をたくさん使いました。

しいたけのチップは朽ち木、倒木を表していて、鹿肉は命の中心となっている。また、ピュレは鹿が食べていた草を表現していて、ソースは自然と一緒に共存してきた地域（人）を表現しました。

◆サスムキンパ ― 優秀賞作品 ―

調理時間 /

60
min

ミンチ



材料・2人分

- ・ 鹿肉ミンチ 200 g
- ・ 米 150 g
- ・ 水 200ml
- ・ ほうれん草 40g
- ・ にんじん 50 g
- ・ いりごま 小さじ1
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ 醤油 大さじ2
- ・ コチュジャン 小さじ1
- ・ 生姜すりおろし 1片
- ・ 卵 2個
- ・ 鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・ 塩 少々
- ・ ごま油 小さじ3
- ・ キムチ 適量

作り方

1. 鹿肉をゆでて臭みを消す。アクが出てきたらザルにあげる。フライパンで鹿肉によく火を通す。
2. 火が通ったら砂糖、醤油、コチュジャン、すりおろし生姜で味を付ける。
3. 最後にごま油でコーティングする。
4. にんじんを千切りにし、ごま油で炒め、火が通ったら鶏ガラスープの素、塩、いりごまを加え炒める。
5. ほうれん草を塩ゆでして2~3cm幅に切り、水気をよく絞り鶏ガラスープの素、ごま油、塩、いりごまを和える。
6. ごはんに塩、ごま油を混ぜ粗熱を取る。
7. 卵焼きを作り、縦4等分にする。
8. 焼き海苔の3/4くらいにごはんを薄くしいて、手前からほうれん草、卵焼き、肉、にんじんの順に並べていく。
9. 手前から巻いて形を整えて1口幅に切る。お好みでキムチを乗せても！

レシピ考案者の一言

キンパの具はただ炒めたり和えたりするだけなので家庭でも作りやすいと思います。
巻く作業は親子で協力しながら行ったりすれば子供も楽しく食べられると思います！

◆鹿肉のタコス — 優秀賞作品 —

調理時間

10
min

ミンチ



材料
・
2人分

- ・トルティーヤの皮 2枚
- ・鹿肉ミンチ 100g
- ・スライスチーズ 2枚
- ・レタス 50g
- ・ミニトマト 2個

【ソース】

- ・マヨネーズ 大2
- ・ケチャップ 大1
- ・ウスターソース 小1/2

作り方

- 1.トルティーヤの皮に鹿肉を乗せて均等な厚さになるようにして伸ばす。
- 2.油を引いたフライパンに、お肉の面を下にして焼く。
- 3.裏返してチーズを乗せる。
- 4.レタス、トマト、ソースをトッピングして半分にたたむ。

レシピ考案者の一言

調理工程が少なく、料理経験がない人でも簡単に作ることができるおいしい料理です。

◆寺坂棚田でシカ食べられないライスバーガー 野菜の素揚げ、はさみ揚げ添え
— 優秀賞作品 —

調理時間

60
min

ミンチ



材料・2人分

- 鹿肉ミンチ 155 g
- 豚小間肉 55 g
- 玉ねぎ 小½個
- おからパウダー 大さじ1.5
- 水 大さじ2
- 粗挽きこしょう 少々
- マヨネーズ 少々
- しゃくし菜 ¼株
- 長ネギ ¼本
- みそ 5 g
- 米 1合
- 片栗粉 大さじ1
- プリーツレタス 5～6枚
- みそ 大さじ1
- 砂糖 小さじ½
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- れんこん 60 g
- 片栗粉 大さじ2
- しゃくし菜 1枚
- みそ 小さじ1
- ゆず絞り汁 適量
- (素揚げ用) さつまいも、かぼちゃ、人参、れんこん、大根 適宜

作り方

- 1.炊きあがったご飯に片栗粉を混ぜ、型に入れ、形を整えたものを4枚作る。
- 2.しゃくし菜とネギは細かく刻み、油で炒め、みそで味付けをする。(ネギの根も使う)
- 3.みそと調味料を合わせ、弱火7～8分加熱し、ゆずの絞り汁を入れ、みそだれをつくる。
- 4.シカ肉と細かく切りたたいた豚肉を合わせ、水どきしたおからパウダーを加えよく混ぜ合わせる。マヨネーズ・粗挽きこしょうを入れ、形を整える。(バンズより大きめ)
- 5.れんこんを4～5mmの厚さに切り、片栗粉をまぶす。ハンバーグのたねに刻んだしゃくし菜やみそを加え混ぜる。れんこんとれんこんの間に肉を少量はさむ。スライスして天日干しした野菜を油で揚げ、れんこんのはさみ揚げも作る。
- 6.フライパンに油をひき、中火でハンバーグを2～3分焼き、こげ目がついたら裏に返し、水を大さじ1加え、蓋をして7～8分蒸し焼きにする。火が通ったか確認する。
- 7.フライパンに油をひきライスバンズを並べ両面焼く。半分にゆずみそをぬり焼きあげる。

作り方

盛り付け

1. プリーツレタスをしき、みそ味のバンズにはプリーツレタスとハンバーグをはさみ、みそをぬっていないバンズには、しゃくし菜のみそ炒めをのせ、ハンバーグをはさみ、揚げた野菜やレンコンはさみ揚げとともに皿に盛り付ける。

レシピ考案者の一言

除草剤などを使わず、山からのきれいな水で育てた棚田米を使ってライスバンズを作りました。

しゃくし菜をアクセントに使い、色どりを添えました。

二月に仕込んだみそがおいしくできたので味つけのベースとしました。

ジビエ肉に豚肉の油分を足しておいしくなるようにしました。また、マヨネーズを少し加えることによってジューシーさが増しました。

ハンバーグソースをいろいろ試行錯誤しながら作りましたが、バンズやパティに味をつけることにより、ソースなしで肉の旨み本来の味を楽しめるようにしました。

審査員のご紹介

(写真左から)

- **(株) カリラボ 代表 吉田 隼介 氏**
- **横瀬町鳥獣害対策協議会 会長 加藤 伯及 氏**
- **cucina salve シェフ 坪内 浩 氏**
- **横瀬町長 富田 能成 氏**
- **(一社) 横瀬町観光協会 会長 井上 雅国 氏**



◆鹿肉のすき焼き

／ 調理時間 ／

30
min

もも
肉



材料・2人分

- ・ 鹿モモ肉 300g
- ・ 春菊(又は水菜) 半株
- ・ 長ネギ(深谷ネギ) 1本
- ・ えのき 1袋
- ・ しいたけ(秩父産) 1袋
- ・ しらたき 1パック
- ・ 木綿豆腐 1丁
- ☆ 醤油 1/2~1カップ
- ☆ 水 1カップ半
- ☆ みりん 3/4カップ
- ☆ 酒 1/2カップ
- ☆ 砂糖 大さじ4

作り方

1. ☆の割下の材料を一度煮立てる。しらたきは下ゆでする。野菜を切る。
2. 鍋に油を引き、肉を軽く炒めたら割下を入れる。
(中火)
割下が煮立ったらほかの材料を入れ、煮えたら溶き卵につけて食べる。

レシピ考案者の一言

すき焼きは嫌いな人がいないと言えるほど人気のメニューで作りやすい事が特徴です。また、一工夫加えるだけでもお店の味を再現できます。

◆秩父味噌仕立ての プルドヴェニソンサンド

調理時間

90
min

もも
肉



材料・2人分

- 鹿モモ肉 300g
- 塩こしょう 少々
- オリーブオイル 少々
- 砂糖 大さじ1
- バター 15g
- パン(ヤッホーパン) 4枚
- チェダーチーズ 4枚
- レタス 2~4枚
- A にんにく 1片
- A 玉ねぎ 1/2
- A 赤ワイン(秩父ワイン) 200cc
- A 水 200cc
- A 醤油 大さじ1
- A 味噌(秩父味噌) 大さじ1
- A ローリエ 2枚
- B マヨネーズ 大さじ2
- B マスタード 小さじ2
- B 味噌(秩父味噌) 小さじ1

作り方

1. 鹿肉に塩こしょうをし、10分程度なじませる。
2. 玉ねぎをみじん切りにする。
3. 材料Aと鹿肉を圧力鍋に入れ、沸騰するまで火をかける。沸騰したら40分程度圧力をかける。
4. 鹿肉を取り出してほぐし、煮汁少々とオリーブオイル少々回しかけ、乾かないようにラップなどで蓋をする。
5. 鍋からローリエを取り出し、煮汁を煮詰め、仕上げにバターを加える。
6. Bを混ぜる。(マスタードはお好みで加減)
7. 鹿肉と5のソースを和える。
8. パンを軽く焼き、6のマヨネースソースを塗る。
9. レタス、鹿肉、チーズを挟みカットする。
10. お好みで鹿肉に赤ワインソースをかけて完成

レシピ考案者の一言

手軽にジビエに親しめるよう、サンドイッチにしました。

パンは横瀬のヤッホーパン、ワインは秩父ワイン、またソースに秩父味噌を使用、秩父地域の良さをアピールできるサンドイッチに仕上がったと思います。

チェダーチーズや味噌を使い、コクを出す工夫をしました。

◆鹿肉のトマト煮込み

調理時間

60
min

もも
肉



材料・2人分

- ・ 鹿モモ肉 300g
- ・ 塩 適量
- ・ 料理酒 適量
- ・ 塩こしょう 適量
- ・ 赤ワイン 適量
- ・ ローリエ 適量
- ・ ニンニク 2片
- ・ 玉ねぎ 1個
- ・ にんじん 1/2個
- ・ トマト缶 1個
- ・ 酒(日本酒) 50cc
- ・ コンソメ 大1
- ・ オレガノ 小1

作り方

- 1.肉を1口サイズに切り、ボウルに入れる。
- 2.塩をなじむぐらい、料理酒を一周まわしかけたら優しくもむ。※全体がなじむぐらいに
- 3.水を入れて優しくもみ洗いをし、血の色がなくなるまでくり返し行い、水を切る。
- 4.肉に塩こしょうをかけフライパンで炒める。
- 5.赤ワインを肉がかぶるぐらい、ローリエを適量入れ煮込む。
- 6.別の鍋に油をしき、細かく切ったニンニク、食べやすい大きさに切ったにんじん、玉ねぎを入れ炒める。
- 7.トマト缶、日本酒(50cc)、砂糖、コンソメ、オレガノを加え煮込む。
- 8.5を6の鍋に加え30~40分煮込み完成。

レシピ考案者の一言

鹿肉特有の臭みを抑えるために香辛料や下処理をしっかりに行い、また時間がそれほどかからない簡単なやり方を選択。

肉が固くなるのを防ぐために赤ワインを加えた。
家にある物で誰でも簡単なジビエ料理を考えた。

◆鹿ロースの黒酢あんかけ 秩父のジャンボしめじ添え

調理時間

180
min

もも
肉



材料・2人分

- 鹿モモ肉 300g
- ジャンボしめじ(又はしめじ) 10g
- 銀杏 4粒
- レンコンスライス 2枚
- パプリカ 1/2個
- むき栗 3粒
- チンゲン菜 1枚
- 糸唐辛子 少々

【黒酢あんかけソース】

- 豆板醤(チューブ) 大さじ1
- 甜麺醤(チューブ) 大さじ1
- 黒酢 大さじ2
- 醤油 小さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 水飴(又は蜂蜜) 大さじ1
- オイスターソース 小さじ1/2

【下味用調味料】

- 塩こしょう 少々
- 紹興酒(又は料理酒) 大さじ1
- しょうが(チューブ) 3cm
- 花椒粉(あれば) 少々

【付け合わせ用調味料】

- 塩こしょう 少々
- 紹興酒 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- ガーリックパウダー 少々
- 片栗粉 少々

作り方

1. ジップロックに鹿肉と下味用調味料を入れ、一晚(又は数時間)冷蔵庫で漬ける。
2. 深めの鍋に湯を沸かし、80度くらい(湯気が出て沸騰しない程度)にして、袋ごと鹿肉を入れて、約2時間程つけておく。
3. フライパンに油を熱し、鹿肉の表面に軽く焦げ色が付くように焼く。
4. できあがった鹿肉ロースをカットしてチンゲン菜の上に並べ、黒酢あんをかける。旬の食材を周りに置いて、上に糸唐辛子をのせて完成。

【黒酢あんかけソース】

材料すべて小鍋に入れて弱火でとろみがつくまで煮詰めてソースにする。

【付け合わせ】

しめじ、銀杏、レンコン、パプリカは素揚げして塩こしょう、ガーリックパウダーで味付け。

チンゲン菜は軽くボイルする。むき栗は紹興酒と砂糖で軽くにつめる。

レシピ考案者の一言

鹿ロースを家庭でもできるように簡単な方法でしっかりと加熱し、黒酢あんかけで中華風にまとめました！
地元のジャンボしめじを使い、横瀬ジビエ料理にしてみました！

◆辛ウマ！二郎系ラー油ジビエ背徳煮込み

／ 調理時間 ／

40
min

もも
肉



材料・2人分

- 鹿もも肉 300g
- 塩 小さじ1/4
- 黒こしょう 少々
- サラダ油 大さじ1
- 市販の二郎系スープの素（濃縮70g） 1袋
（70g） 豚骨醤油系
- 水 150ml
- もやし 1袋
- にんにく（チューブ可） 小さじ1～2 お好み
- ラー油 小さじ1～2 辛さ調整 お好み
- 黒こしょう、一味 お好み

作り方

1. 鹿肉を3～4cm角に切る。黒こしょうをふって5分置く。
2. フライパンにサラダ油大さじ1を入れて中火で加熱。鹿肉を並べ、各面を1～1分半焼き付けて香ばしさを出す。
3. 二郎系スープの素+水150mlを入れる。にんにく（小さじ1～2）を加える。弱～中火で20～25分煮込む。
4. もやしをドサッと入れフタをせずに中火で2～3分加熱。
5. 弱火にし、ラー油小さじ1～2を回しかける。軽く混ぜて香りを立たせたら完成。
6. お好みで追いにんにく、黒こしょう、一味を追加で

レシピ考案者の一言

ジビエ料理のレシピを調べると手の込んだ工程が多いので市販の調味料をベースにしたレシピを考えました。

鹿肉はあっさりしているので二郎系の味付けで鹿肉×背徳感をかけ合わせてみました。

背脂なしでもラー油でパンチを出して鹿肉はヘルシーなのに味はしっかりジャンキーを表現

◆鹿肉味噌のボロネーゼ

／ 調理時間 ／

30
min

ミンチ



材料・2人分

- ・ 鹿肉ミンチ 300g
- ・ ニンニク 1片
- ・ 玉ねぎ 100g
- ・ オリーブオイル 大さじ1
- ・ 赤ワイン(兎田ワイナリーの秩父ルージュ) 120ml
- ・ 完熟トマトピューレ 大さじ2.5
- ・ 味噌(新井武平商店の黄金味噌) 大さじ1.5
- ・ たまり醤油(島田醤油店) 小さじ2
- ・ 黒こしょう 適量
- ・ 十割そば(横瀬産そば粉) 200g
- ・ 青じそ 6枚
- ・ 柚子皮 少々

作り方

1. 鹿肉ミンチを水に入れた鍋に入れ、アクが浮いてきたらザルに取り流水をかけてアクを洗い流す。
2. トマトピューレと味噌を混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でニンニクを香りが立つまで炒める。
4. 玉ねぎを加え、中火でしんなりするまで炒める。
5. 鹿肉ミンチを入れ、ほぐしながら焼き色が付くまで炒めたら、赤ワインを加え、アルコールを飛ばし軽く煮詰める。
6. 黄金味噌・トマトピューレを加え弱～中火で5～7分ほど煮込む。
7. 仕上げに醤油と黒こしょうを加えて味を整える。
8. 十割蕎麦を気持ち芯が残る程度ゆでる。
9. 蕎麦を湯切りし、軽く水気を飛ばす。※洋風ソースに絡ませるため締めすぎない方がいい
10. 皿の中央に蕎麦をふんわりと盛り、上から鹿肉ポロネーゼをかけ、青じそと柚子皮を散らす。

レシピ考案者の一言

森を駆ける鹿の恵みと、山里に広がる蕎麦の香りを一皿にまとめた創作料理です。

鹿肉のミンチを味噌と赤ワインでじっくりと煮込み、深い旨味を引き出した和風ポロネーゼに仕立てました。

十割蕎麦に合わせることで、香りの余韻と滋味がより際立ちます。

仕上げに青じそと柚子皮を添え、森の爽やかな薫りをイメージしました。

◆森の中の香味鹿

／ 調理時間 ／

15
min

ミンチ



材料・2人分

- 鹿肉ミンチ 200g
- 絹ごし豆腐 100g
- 味噌 小さじ2
- ワサビ菜 50g
- しゃくし菜（漬け） 2枚
- 生姜 小ひとかけ
- 白ごま 少々
- ポン酢 適量
- ごま油 適量

作り方

- 1.豆腐はクッキングペーパーに包み、電子レンジ(600W)で1分半加熱して水気を切る。
- 2.ワサビ菜・しゃくし菜は細かく刻む。
- 3.生姜はひとかけらを千切りにする。※香味野菜は混ぜず、別々にしておく。
- 4.ボウルに鹿ミンチ、豆腐、味噌を入れ、均一になるまでよく混ぜる。
- 5.タネを4等分し、丸めてから中央を少し凹ませる。
- 6.フライパンを熱し、油を少量ひいて(分量外)強火で約1分ずつ両面を焼き、しっかり焼き目をつけたら、水大さじ2を加え、すぐに蓋をして中弱火で4分蒸し焼きにする。
- 7.器に鹿ミンチ団子を盛り、ワサビ菜、しゃくし菜、生姜、白ごまをかける。
- 8.仕上げに、ポン酢をひとまわし、ごま油を2まわしかけて完成。

レシピ考案者の一言

豆腐を加えてこねることで、パサつきやすい鹿ミンチをふんわり柔らかく仕上げました。下処理不要で、こねて焼いて蒸すだけの簡単調理。仕上げに地元のしゃくし菜を使い、ポン酢とごま油でさっぱりとまとめた、子どもから高齢者まで食べやすい一品です。

◆オクラの和風ハンバーグ

／ 調理時間 ／

45
min

ミンチ



材
料
・
2
人
分

- ・ 鹿肉ミンチ 300g
- ・ 玉ねぎ 200g
- ・ パン粉 大さじ4
- ・ 牛乳 大さじ5
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ 卵 1個
- ・ オクラ 1本

作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにし、きつね色になるまで炒め冷ましておく。
2. 冷ました玉ねぎをお肉、パン粉、卵、牛乳と一緒にいれよくこねる。
3. 塩こしょうを加える。
4. タネを手で丸めながら中の空気を抜く。
5. フライパンに油をしき、4を焼く。
6. ひっくり返したら弱火でふたをして、蒸し焼きにする。
7. オクラをポン酢で炒めソースを作る。
8. ハンバーグに中まで火が通ったらお皿に盛る。
9. ソースをかけて完成

レシピ考案者の一言

なるべく味付けを少しにして、シカのうまみを感じやすいようにした。

◆しかさんど

／ 調理時間 ／

20
min

ミンチ



材料・2人分

- 鹿肉ミンチ 150g
- 食パン 2枚
- ジャがいも 中1個
- にんじん 中1/2
- たまねぎ 中1/2
- ケチャップ 大さじ2杯
- カレー粉 小さじ1杯
- 塩胡椒 少々

作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを5mm角に切り、野菜が柔らかくなるまで炒める。
2. 柔らかくなったら1に鹿肉を入れて火が通るまで炒め、塩胡椒とケチャップ、カレー粉で味付けをする。
3. 2を食パンに挟み、ホットサンドプレートで片面2分程度ずつ焼く。

レシピ考案者の一言

家庭でも作りやすい調味料で作りました。

◆シカ肉のミートパイ

／ 調理時間 ／

90
min

ミンチ



材料・2人分

- ・ 鹿肉ミンチ 100g
- ・ 豚肉 70g
- ・ 玉ねぎ 25g
- ・ ニンニク 1/2片
- ・ ミックスベジタブル 25g
- ・ オリーブオイル 12g
- ・ ローズマリー 2枝
- ・ ケチャップ 50g
- ・ 中濃ソース 17g
- ・ ナツメグ 少々
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ 片栗粉 3g
- ・ 水 3g
- ・ パイシート 適量
- ・ 卵 適量
- ・ スライスチーズ 30g

作り方

1. 玉ねぎ、ニンニクをみじん切りにする。
2. 大きめのフライパンにオリーブオイルをしき、ローズマリーを1枝入れる。
3. オリーブオイルがパチパチいってきたら、ローズマリーを取り、ニンニクを入れ香りがしてきたら玉ねぎ、ミックスベジタブルを入れる。
4. 野菜に火が通ったら鹿肉、豚肉のミンチをいれ木べらでほぐしながら炒める。ナツメグ、塩こしょうを入れる。
5. 炒まったらケチャップ、中濃ソースを加え味を付ける。
6. 水溶き片栗粉を回し入れる。
7. パイシートを伸ばして肉をおき、その上にチーズを乗せ卵をまわりに塗り、剥がれないように貼り付け端をフォークで押さえつける。斜めに飾り切りする。
8. 照りを出すため卵を塗る
9. 200度のオーブンで25分焼く。

アピールポイント

シカ肉に豚肉をいれジューシーに食べやすくしました。

小さい子でも食べやすいようにケチャップやチーズで味付けをしました。

◆鹿肉のハーブつくねの朴葉焼き

調理時間

90
min

ミンチ



材料・2人分

- 鹿肉ミンチ 280g
- レンコン 120g
- 生バジル 1パック
- 生ローズマリー 3枝
- オリーブオイル 大1
- ニンニク 1片
- 醤油 小1/2
- パン粉 大2
- 日本酒 大1
- 卵 1個
- 塩 小1/2
- こしょう 適量
- 乾燥朴葉 2枚
- ごま油 適量
- レンコン 20g
- しいたけ 40g
- 舞茸 30g
- ぶなしめじ 12g
- 白ネギ 10g
- ししとう 4本
- 銀杏水煮 6個
- 味噌 大2
- 酒 大2
- 砂糖 小1

作り方

鹿肉のハーブつくね

1. レンコン、ニンニクをみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを引き、ニンニクを入れ弱火にかける。
3. 香りが出てきたところでレンコンをいれ4分ほど炒める。
4. 醤油を入れ下味を付けたら火を消し粗熱をとる。
5. 生ローズマリーを枝から外しみじん切り、生バジルを茎から外し、みじん切りする。
6. パン粉に日本酒と醤油を加え、混ぜておく。
7. 鹿ミンチに塩とオリーブオイルを加えしっかり捏ねる。粘りが出たらレンコン、パン粉、卵を加えさらに捏ねる。
8. 最後にハーブ類と胡椒を加えて混ぜ合わせる。
9. 混ぜ終わったら1個約70gの大きさに成形する。
10. グリルを250℃に設定し、アルミホイルを引いた上に成形したつくねを並べ、上からアルミホイルを被せ20分焼く。

作り方

朴葉焼き

1. レンコンを2mm幅のいちよう切りにし、しいたけの軸を外し飾り切り、きのこ類は小房に分け白ネギは斜め切り、ししとうには穴を開けておく。
2. 味噌、酒、砂糖を混ぜ合わせておく。
3. ホットプレートに水を少し入れ、アルミホイルを引き、上にごま油を塗った朴葉、野菜、銀杏、つくねを盛り、味噌を乗せ15分程度蒸し焼きにして完成。

レシピ考案者の一言

ホットプレートやグリルなど家庭にある調理器具を使い調理しました。今回は朴葉を使いましたが、家庭用ならオーブンペーパーを乗せる等で代用可能です。横瀬の特産品ではしいたけが有名と聞いたため使ってみました。また、しいたけ以外でも秩父で有名な味噌を使ってみるなどの工夫をしました。

鹿肉を柔らかく香りのいいものにする工夫としてハーブやレンコンを入れるなどの工夫をして美味しく仕上げました。

蒸し焼き後、そのままでもいいが、アルミホイルを外してプレートの上で朴葉を炙り、味噌を焦がしながら食べると風味が増してさらに美味しくなると思います。

◆丸ごとりんごのジビエローフ

調理時間

20
min

ミンチ



材料・2人分

(下処理用)

- ・塩こうじ 15g

(調理用)

- ・りんご 2コ
- ・鹿肉ミンチ 150g
- ・豚ひき肉 50g
- ・玉ねぎ ¼
- ・しいたけ 1つ
- ・バター 10g
- ・シュレッドチーズ 適量

(A)

- ・塩2つまみ
- ・好みのナッツやレーズン
- ・オールスパイス 少々
- ・あらびき黒胡椒 少々
- ・ハチミツ 大匙1

(B) (お好みで)

- ・ハチミツ
- ・サワークリーム
- ・ピンクペッパー
- ・ブルーベリー
- ・バルサミコクリームなど

作り方

1. 鹿肉の余分な筋や脂を取り除き、キッチンペーパーで表面のドリップをしっかりと拭き取る。塩麴を肉全体にすり込むようにまぶす。
2. ジップロックなどの袋に入れ、空気を抜いて密閉し、冷蔵庫で1時間～1晩漬け込む。
3. 調理前に、軽く水で洗い流すか、キッチンペーパーで軽くぬぐって塩麴を落とす。
4. 玉ねぎ・しいたけを微塵切りにする。玉ねぎは油(分量外)であめ色になるまでソテーして粗熱をとる。
5. りんごを上の部分から厚さ1.5cmくらい切りとり、下は器として使うので中身をスプーンでくり抜く。
6. 1の材料と(A)を捏ねて混ぜ合わせ肉ダネを作る。
7. くり抜いたリンゴの中へバター5gを入れその上に肉ダネを詰める。
8. オーブン皿にリンゴが十分入るようアルミホイルを敷きます。
9. 肉ダネの上にシュレッドチーズを適量かけカットしたリンゴで蓋をするようにしてリンゴの上からハチミツを回しかけ、180度に予熱したオーブンで15～25分加熱します。

作り方

10.リンゴがふにゃっとしたら食べごろです。※10分程で様子を見てリンゴの蓋の焦げ付きが気になるようであればアルミホイルをかぶせます。

11.オーブンから取り出したリンゴにお好みで(B)を付け合わせたら出来上がりです。※サワークリームやブルーベリー、バルサミコソース、オレンジソースなど爽やかで酸味があるものがオススメです。

レシピ考案者の一言

見た目も可愛く、大人も子供も喜ぶビジュアルです。林檎の甘さと酸味が塩気に効いた鹿肉にピッタリ合います。

オールスパイスが手に入らない場合は、ご自宅にあるスパイス（黒コショウや山椒、ハーブ類）を余分に1つまみ程度入れてください。

サワークリームやトッピングはなくても十分美味しくできあがります。

鹿肉が苦手な方にも少量の豚肉を合わせることで、馴染みのある食べやすいお肉になりますのでお試しください。

秩父のハチミツやメープルシロップを回しかけて焼くと更に美味しさが倍増しますよ。

肉ダネの間に干し柿やドライイチジクを挟んでもおいしく、アレンジは無限大です。

◆鹿肉まん

／ 調理時間 ／

60
min

ミンチ



材料・2人分

【肉だね】

- ・ 鹿肉ミンチ 300g
- ・ 玉ねぎ 半玉
- ・ 筍(水煮) 100g
- ・ オイスターソース 大さじ1
- ・ 醤油 大さじ1
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ おろし生姜 2cm
- ・ 片栗粉 大さじ1
- ・ ごま油 大さじ1

【生地】

- ・ 薄力粉 120g
- ・ 強力粉 80g
- ・ 砂糖 10g
- ・ 塩 ひとつまみ
- ・ ベーキングパウダー 6g
- ・ ドライイースト 6g
- ・ ぬるま湯 120g
- ・ ごま油 小さじ2

作り方

【生地】

- 1.ごま油以外をボウルに入れ合わせる。
- 2.粉っぽさがなくなったら35℃で30～40分一次発酵させる。※ぬれタオルを乗せる。
- 3.終わったらフィンガーテストをし、少しガスを抜く。※フィンガーテスト：生地の中央に指で穴を空け、適度に残れば適正な発酵、戻れば発酵不足、しぼめば発酵過剰と見なします。
- 4.8等分にして円状に薄く伸ばしておく。

【肉だね】

- 1.玉ねぎ、筍はみじん切りにし、肉だねの材料をすべて混ぜ合わせる。
- 2.広げた生地に肉だねを入れ包む。
- 3.蒸し器に入れ焼く20分蒸す。

レシピ考案者の一言

蒸し器を使う点では家にはない方もいるけれど、少し時間がかかってもいつもより工夫できる料理だと思ったので肉まんにしました。

生姜を入れる事で臭みを消し、風味を付けました。鹿肉のうまみを引き立て、美味しく健康的な一品が作れました。

◆鹿肉の梅しそチーズ春巻き

調理時間

30
min

ミンチ



材料・2人分

- ・ 鹿肉ミンチ 300g
- ・ 白菜 3枚
- ・ 大葉 10枚
- ・ 春巻きの皮 10枚
- ・ スライスチーズ 5枚
- ・ 梅肉 5~10g
- ・ 牛脂 1個
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ 鶏ガラスープの素 小さじ1と1/2
- ・ ニンニク 少々
- ・ 醤油 小さじ2
- ・ 砂糖 小さじ1/2
- ・ 酒 小さじ1
- ・ 水 100ml
- ・ 片栗粉、水 小さじ2
- ・ 小麦粉、水 少々
- ・ 油 100ml

作り方

- 1.白菜を約1cm幅の細切りにする。
- 2.鹿肉を牛脂と一緒に炒めて固まっている肉を崩していく。
- 3.塩こしょうで味を付ける。
- 4.よく炒まったら1の白菜、鶏ガラスープの素、ニンニク、醤油、砂糖、酒、水、水溶き片栗粉を加える。
- 5.調味料がよく混ざったら火を止めて、バットに移して粗熱を冷ます。
- 6.春巻きの皮にチーズ、梅肉、大葉、5の順に乗せて包む。
- 7.揚げ焼きにする。少しきつね色っぽくなればOK

レシピ考案者の一言

梅と大葉を入れることでさっぱりした味になる。
大葉を広げて包んでいるので、見栄えもgood！
鹿肉を中心にしたかったので、他の具が白菜しか入っていないけど、にんじん、もやし、きのこ類などを入れてもおいしくなりそう。

◆野菜たっぷりチヂミ

／ 調理時間 ／

15
min

ミンチ



材料・2人分

- ・ 鹿肉ミンチ 100g
- ・ 塩麴 小さじ1
- ・ 焼き肉のたれ 大さじ5
- ・ 油 大さじ2
- ・ 白菜 1枚
- ・ ネギ 1本（青いところ）
- ・ 鶴首かぼちゃ 2切れ
- ・ 大根 1cm
- ・ 人参 3cm
- ・ 卵 1個
- ・ 水 50ml
- ・ 小麦粉 大さじ6
- ・ 米粉 大さじ3
- ・ 塩コショウ 少々
- ・ 油 大さじ3
- ・ ごま油 少々

【たれ】

- ・ 醤油 大さじ1
- ・ 酢 大さじ1
- ・ 七味唐辛子 小さじ1

作り方

- 1.鹿ミンチと塩麴をあらかじめ混ぜておく(30分くらい)
- 2.フライパンを中火にかけ、大さじ2の油を引き、温まったら鹿肉を入れる。
- 3.木べらでミンチをつぶしながら炒め、赤色がなくなったら焼き肉のたれをかけて馴染ませ、ざるに上げる。
- 4.野菜を切る
白菜：葉はざく切り、芯は5mm程度の千切り。
かぼちゃ：あらかじめ蒸かしておく（レンジでも蒸し器でも茹でて可）2切れほどを厚さ5mmくらいに切る
ネギ：青いところを5mmくらいの斜め切り
大根：いちよう切りにしたものを薄切りにする
人参：いちよう切りにしたものを薄切りにする
かぼちゃ・大根・人参の皮も千切りにして使う
- 5.ボールにすべての野菜とざるに上げた鹿ミンチと卵を割り入れよく混ぜる
- 6.5に米粉、小麦粉、塩コショウを入れてよく混ぜる
- 7.6に水を足して更に混ぜる

作り方

- 8.フライパンを中火で熱し、油を大さじ3引き、温かくなったらボールの具材をフライパン全体に広げて焼いていく
- 9.フライパンをゆすって全体が動くようになったら、縁に一回りごま油を細く回しかける
- 10.もう一度ひっくり返し、10秒ほどゆすったらお皿に移す

〈たれ〉

たれの材料をすべて混ぜる

レシピ考案者の一言

- ・その時にご家庭にある野菜で作れます
- ・根菜類の皮も細かくして入れることで甘みが増します
- ・塩麴はお肉を柔らかくするために使ってます。なければお酒でも大丈夫です。
- ・おやつにもなります
- ・お酒のおつまみにも
- ・お子様や辛い物が苦手な方はたれの七味は無くても大丈夫です
- ・材料のほとんどを「アグリマルシェよこぜ」で調達できます

◆鹿肉トングランテン(韓国ハンバーグ) の蒲焼き風

調理時間

30
min

ミンチ



材料・2人分

- ・ 鹿肉ミンチ 150g
- ・ 玉ねぎ 1/2個
- ・ 長ネギ 1/2本(盛り付け用に別で少し取
っておく)
- ・ ニンジン 1/3本
- ・ 横瀬町産シイタケ 中サイズ1個
- ・ 刻みニンニク 大さじ1/2
- ・ 卵 2個(1個は卵黄のみ使用)
- ・ 小麦粉 大さじ1(つなぎとして)
- ・ 牛脂 1個
- ・ 塩 小さじ1
- ・ コショウ 少々
- ・ 秩父山椒(じばさん商店) 少々
- ・ 白ごま 一つまみ
- ・ 食用油(なんでもOK) 大さじ1
- ・ 市販の蒲焼きのタレ お好みの量

作り方

- 1.玉ねぎ、長ネギ、ニンジン、シイタケ、ニンニクは5mmほどのみじん切りにする。
- 2.ジップロックなど厚めの袋に鹿肉ミンチ、1の野菜、卵1個、小麦粉、牛脂、塩コショウをすべて入れ、袋が破れないよう揉みながらよく混ぜる。※牛脂は指で潰したり手のひらで温めながら揉むとよく混ざります。
- 3.具材がよく混ざったらジップを閉じ、生クリームの絞り袋のように袋の端をハサミで2-3cmほど切ります。(具材を絞り出すので切りすぎ注意！)
- 4.フライパンに油をひき、具材を数個に分けて絞り出す。(フライパンはまだ火にかけない)※5～6cmほど絞り出したらスプーンの背を使って1cmほどの厚さにし、丸く形を整える。
- 5.成形し終わったらフライパンを火にかけ蓋をし、中火で3～4分焼く。
- 6.裏返してこんがり焼き目がついたら、反対の面をさらに3分ほど焼く。

作り方

- 7.もう一度裏返したら、包丁で半分に切って中まで火が通ったことを確認する。※火の通りがあまいときは弱火で数分追加焼きする！
- 8.火が通ったら皿に盛り付け、蒲焼きのタレと秩父山椒、ごまをかける。
- 9.彩りで別で取っておいた長ネギも盛り付け完成。
そのままでも美味しいが、卵黄をつけて食べるとお子さまでも食べやすくなります！

レシピ考案者の一言

★韓国の家庭料理である『トングランテン』にヒントを得ました。

日本のハンバーグとは違い、いろんな野菜を入れることで栄養価と歯応えアップ！

「アグリマルシェよこぜ」で立派な横瀬町産シイタケを見つけたので入れてみました。

★材料も特別なものは使用せず、家庭にあるものですぐ出来るので時短になります。

★焼いて余ったら冷凍保存もできるので、お弁当やおかずが足りない時にピッタリ！

★解凍後、溶き卵を衣にして軽く焼いても美味しく味変できます！

★ジップロックに入れて混ぜるだけなので、洗い物が出ず、後片付けも楽。

★韓国ではケチャップや醤油を付けて食べますが、
香りの強い秩父産山椒がとても合ったので蒲焼き風に仕上げました。

お酒がすすみます...笑



横瀬町鳥獣害対策協議会
会長 加藤 伯及 氏

命を無駄にしない有効活用を模索する中で、本企画はジビエ浸透の好機だと感じました。今回で生まれたレシピが普及し、昔のように地域の誰もが日常的にジビエを楽しめるようになる、理想的な一歩となる事を期待します。



横瀬町長 富田 能成 氏

コンテストのジビエ料理、とても個性的で、想像してたより、総じてずっと美味しくて、びっくりしました。とりわけ、地元高校生の奮闘ぶりに感銘を受けました。多くの皆さんと共有したいレシピができたと思います。



一般社団法人横瀬町観光協会
会長 井上 雅国 氏

たくさんのレシピが提案されたことがとても素晴らしいです。実食したジビエ料理はどれも工夫があり美味しく、また食べたいものばかりでした。この“横瀬らしい”レシピ集を、たくさんの人に見ていただきたいです。



株式会社カリラボ
代表 吉田 隼介 氏

多くの方々にジビエの魅力を知って欲しい、という想いで活動をしてきましたが、このコンテストへの応募者の数や、レシピのクオリティの高さに驚きつつ、ジビエの魅力の普及への手ごたえを感じることもできました。



cucina salve
シェフ 坪内 浩 氏

高校生の挑戦にも感動し、ジビエの可能性を改めて実感しました。再現性と普及性まで考え抜かれ、命を活かす意義を強く感じる素晴らしい取り組みでした。

守る、つなぐ

横瀬町が挑む「鳥獣害対策」の最前線

豊かな自然に囲まれた横瀬町。しかし、その恩恵の裏側で、農家の方々を悩ませ続けているのが野生鳥獣による農作物被害です。丹精込めて育てた作物を守るため、町は「守る（防護）」と「攻める（捕獲）」2つの視点の有害鳥獣対策を行っております。

■ 「現場の声」に寄り添う、地元猟友会

鳥獣害対策の要となるのは、やはり地元の事情を知り尽くした武甲猟友会の存在です。町では猟友会に有害鳥獣捕獲事業を委託しており、住民から被害の連絡が入れば、即座に現場へ急行します。

単に「捕獲して終わり」ではありません。現場の状況をブコの目で確認し、「どうすれば被害を防げるのか」という具体的な防護対策を農家に提案する。この顔の見える信頼関係こそが、横瀬町の対策の土台となっています。

■ ICTの活用による「捕獲負担低減」と「担い手の確保」

横瀬町では、ICTを活用した捕獲支援システムを導入しています。

これまでの「捕獲」は、見回りに多くの時間を割く負担の大きな作業でした。しかし現在は、ICTの導入により、スマホやPCから遠隔でわなの状態を管理しています。

ICT導入により、高齢な従事者の方の負担低減と、会社員など見回りに時間が割けない方々でも負担を減らし有害鳥獣対策に従事できる環境を整えております。



地域全体で「自分たちの町」を守るために

「鳥獣害」と聞くと、なんだか難しくて自分には関係ないことのように思えるかもしれません。

でも、地元の猟師さんが命がけで向き合ってくれた山の恵みを、私たちが「おいしいね」と食卓で味わうこと。実はそのことが、「防獣」の第一歩になります。

ジビエを料理してみる。そんなちょっとしたきっかけが、横瀬の農業や林業を支え、この豊かな自然を次の世代へ残していく大きな力に変わります。

厄介者だった存在を地域の資源に変え、みんなで鳥獣害に立ち向かう。そんな新しい有害鳥獣対策のカタチを、皆さんの食卓から一緒に作っていただけたら嬉しいです。

制作：横瀬町鳥獣害対策協議会