

## 11 野生鳥獣の料理

### (1) 野生鳥獣料理 (ジビエ)

野生鳥獣料理は西洋においては「ジビエ」としての存在が確立している。各種のソース、スパイスを駆使して作られる一品はグルメの舌を唸らせる料理として一流レストランのメニューのなかでも上位に位置づけられている。

狩猟者が我流で作るジビエ料理は、レストランで出される味にはかなわないかもしれない。しかし、豊かな食事とは、味や栄養だけを求めるものではなく、供された命に感謝の心を持ち、ありがたく美味しく頂こうとする気持ちから生まれるものである。それが狩猟者の作る野生鳥獣(ジビエ)料理である。

ここでは獲った獲物を少しでも美味しく食することができるよう、代表的な料理を紹介する。自然の恵みに対する感謝の気持ちを忘れずに、肉、内臓、ガラと余すところなく味わって欲しい。また、狩猟者は、獲ることだけに関心を払うだけでなく、よりおいしく食べることの研究にも目を向けてもらいたい。

### (2) 料理方法

#### ① 野生鳥獣肉のクセ (臭み抜き)

野生鳥獣肉には独特のクセがある。これを嫌って食べることをためらう人も見受けるが、逆にそのしっかりした風味を好む人も多い。感じるクセ(臭み)の多くは血臭<sup>ちなまぐさ</sup>さから来ているので、迅速かつ十分な放血は肉の味を決める重要な作業となる。また、事前処理をきちんと行えば、クセを軽減することもできる。元来クセが強すぎる鳥や、まだ野生鳥の風味に慣れていない場合は、事前に臭み抜き処理をするとよい。臭み抜きとしては、調理前に一晚、塩水・牛乳・酒・ワインといった液に漬ける(マリネする)方法がある。下味付けも兼ねられる。海ガモなど臭みの強いものでも、液を替えつつ数日間冷蔵庫に置くと臭みが抜ける。また、熱湯をさっとかけるか、熱湯にさっとくぐらす湯引きで臭みを和<sup>やわ</sup>らげることできる。ただし完全にクセを取り除いてしまうと、せっかくの野生風味も飛んでしまうので、種類にあった適切な処理を行うようにしたい。残っているクセは、料理の段階で適切な調味料(スパイス、ソース)と組み合わせることで美味しさへと変化する。

漬け込み



湯引き



表面が少し白くなるくらいに湯引きする

## ②鳥料理

## 1)カモ類

カモ類は、陸ガモ類と海ガモ類に分けられる。陸ガモ類は総じて美味であるが、海ガモ類は総じて特有のくせがあるので、小間切肉とゴボウの乱切りと一緒に味噌煮するとクセもとれる。なお、海ガモ類でも、ホシハジロのように割合くせの少ないものもある。

- ・陸ガモ類 (マガモ、コガモ、カルガモ、オナガガモ、ヒドリガモなど)
- ・海ガモ類 (キンクロハジロ、ホシハジロ、クロガモ、スズガモなど)

## ○鴨鍋



## ○材料 (2人前)

鴨1羽 ネギ2本 ゴボウ1本 シイタケ4枚 しめじ半パック ミツバ2束 焼き豆腐1丁 だし汁5カップ 調味料(酒カップ1/4 みりん大さじ2 醤油大さじ3) 鴨団子用(ネギ5cm ショウガ1/2かけ 片栗粉大さじ1 卵1/3個)

## ○作り方

- ①鴨は解体して肉をさばき、ムネ肉を薄くそぎ切りにする(血抜きが不十分な場合はムネ肉を一晩牛乳などに漬けるとよい)。
- ②手羽・モモ肉は肉をそぎ取ってネギ・ショウガ少々とともにミンチし、溶き卵・片栗粉を混ぜて鴨団子を作る。
- ③ササミ肉はさっと湯通ししてほぐし、ミツバとともに和えてわさび醤油で味付けし、付け合わせにする。
- ④ネギは5cmのぶつ切り、ゴボウはさがきにしてしばらく酢水にさらす。
- ⑤シイタケ、シメジ、ミツバ、焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ⑥土鍋にだし汁と調味料を入れて火にかける。だしはガラから取るのもよい。
- ⑦鴨団子・野菜(ミツバ以外)・焼き豆腐を入れて30分煮て、最後にミツバを入れる。
- ⑧鴨肉を入れてさっと火を通し、しゃぶしゃぶのようにして頂く(鴨肉は火を通しすぎると固くなる)。

## ○コガモのきのこシチュー



## ○材料 (2人前)

コガモ2羽 ベーコンスライス4枚 ソース(バター大さじ1 小麦粉大さじ2 水カップ1/2) タマネギ1個 マッシュルームスライス1缶 赤ワインカップ1/2 塩・コショウ適量

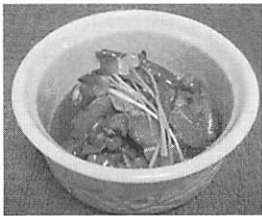
## ○作り方

- ①鴨は羽根をむしって内臓を抜く。
- ②肉はさばかず、ハサミを使って胸骨で左右半分に分ける(コガモはさばく

と炒めた時に縮んでしまうので骨付きにする)。

- ③フライパンに油少々を熱し、ベーコンをカリカリになるまで炒める。いったんボウルに取り置いて、冷めたら食べやすい大きさにちぎる。
- ④ベーコン脂が出たフライパンで鴨を炒め、焼き色を付け、これもボウルに取り置く。
- ⑤フライパンにバターを追加して、小麦粉を少量ずつよく炒め、最後に水を加え、よく溶いてソースを作る。
- ⑥タマネギをざく切りにし、マッシュルームは洗う。
- ⑦鍋にソースと鴨・ベーコン・タマネギ・マッシュルームを入れて赤ワインを加え、水をひたひたに入れる。
- ⑧アクを取りつつ、弱火で1時間煮込む。
- ⑨塩・コショウで味を整えれば完成。

### ○砂肝の八角煮



#### ○材料 (2人前)

砂肝 5～10羽分 ネギ10cm ショウガ1かけ ニンニク1かけ 赤唐辛子1本  
八角1/8個 スープカップ2 (水カップ2 中華スープの素小さじ2) しょうゆ大さじ3 酒大さじ3 五香粉少々 カイワレダイコン

#### ○作り方

- ①砂肝は食べやすい大きさに切って一晩水にさらす。
- ②湯通ししてアクを取り、きれいに洗う。
- ③ネギはぶつ切り、ショウガとニンニクは薄切りにする。
- ④赤唐辛子は種を抜き、八角は1角だけ使う。
- ⑤鍋にスープ、砂肝、香味野菜すべてを入れて火にかける。アクをすくう。
- ⑥しょうゆ・酒・五香粉で味付けして、弱火で1時間煮込む。小鉢にとってカイワレダイコンを飾れば完成。

### ○ガラスープ



#### ○材料 (2人前)

鴨ガラ1羽分 セロリ1/2本 タマネギ1/2個 ニンジン1/2本 卵白1個分  
水カップ8 調味料 (塩少々・シェリー酒数滴)

#### ○作り方

- ①鴨ガラはハサミを使って小さく分け、きれいに洗う。
- ②セロリ・タマネギはぶつ切り、ニンジンも薄切りにする。
- ③鍋に水、ガラ、野菜類を入れ、さらに卵白を混ぜる。
- ④強火にかけ、沸騰するまでよくかき混ぜる。
- ⑤卵白が集めるアクをすくい、極弱火で2時間煮込む。

- ⑥キッチンペーパー等で濾す。
  - ⑦この状態でブイヨン（洋風だし汁）の完成。他のスープ、煮込み料理等に利用できる。
  - ⑧小鍋にブイヨンに戻して温め、調味料（塩・シェリー酒）で味を調えればコンソメスープの完成。
- ※和風のだし汁を作るのであれば、ネギ・ショウガなど一緒に煮込む。

- 焼肉 好みのタレに漬けたカモを鉄板又はスキ焼用鉄鍋で長ねぎとともに焼く。肉の中まで焼き過ぎないことがコツである。
- お狩場焼き 宮内庁御猟場料理として有名である。炭火の上に鍛冶打ち出しの厚鉄板を乗せ、カモ肉をねぎと一緒に白焼きにし、大根オロシ醤油で食べる。焼き過ぎないように食べるのがコツであり、カモの持ち味を最高に生かした食べ方である。
- 素焼きロースト 毛引き、内臓抜きした丸のままのカモ全体に軽く塩をまぶし、天火でよく焼き上げ、薄切りにして食べる。
- カモ南バン 適宜に切った肉を長ねぎとともに水、醤油、酒少々、隠し味として砂糖を少量加えて煮上げ、ソバ又はうどんを加えて食べる。

## 2)キジ・ヤマドリ

- 水炊き 簡単でしかも多勢で楽しめる料理。大鍋（土鍋）に水をたっぷり入れ、骨、皮付きのまま適当にぶつ切りにしてよく水煮する（浮いてくるアクは除去）。これに白菜、大根、長ねぎ、椎茸等を加えて煮込み、ボン酢又は醤油で食べる。
- 寄せ鍋 大鍋（土鍋）にガラからとったスープに醤油、塩等で味付けしバラ肉と白菜、大根、長ねぎ、椎茸等の野菜を加えて煮込んで食べる。
- キジ飯 小さ目に刻んだ肉を細切りの人参、椎茸、油揚げ等と薄味で煮て御飯に炊きこむ。
- 焼鳥 肝臓、心臓、小間切れ肉等を長ねぎと交互に竹串に刺し、塩又はタレで焼く。
- 刺身 胸肉を適当に切ってザルに並べ沸騰した湯に数秒間さっと潜らせて、水切り後、冷やして三つ葉を添え、ワサビ醤油で食べる。

- キジ酒 宮中を始め慶事酒として古来から親しまれてきたものである。キジやヤマドリのササミを強めの塩で両手揉みし、キツネ色に焼いて、爪ぐらいの小片を熱燗の徳利に入れ、数分おくと、コクのある美酒ができる。
- 3)コジュケイ、ウズラ  
ズラ キジ、ヤマドリと同様の方法で食べられる。
- 水炊き、寄せ鍋、焼鳥、炊込み御飯
- 吸い物 特にウズラの吸い物は、古来から親しまれており、骨、皮肉とも出刃包丁で微塵によく叩き、小団子にして吸い物の具とする。上品で美味である。
- 雑煮 正月の雑煮のダシとしてウズラは珍重されてきた。コジュケイでも良い。
- 4)スズメ
- 焼鳥 スズメ焼きとして一般に知られている。毛引きし、胸開きにして、くちばし、内臓を除き、塩又はタレで焼いて食べる。
- 5)バン 純白の脂肪に覆われた肉味は古来より珍重された。脂肪が強く毛引きが面倒であるが、毛抜等で丁寧に毛引きする。
- 焼鳥 炭火での焼鳥は秀れた珍味である。
- 吸物 吸物種としても古来から有名である。
- 6)キジバト 玉ねぎを賽の目に細く刻み、これに塩、胡椒を加え腹腔内に詰め、木綿糸で腹を縫い合わせる。次に胸肉、大腿に注射器で赤ワインを注入し、天火で焼き上げる。
- ロースト
- 焼鳥 胸肉、モモ肉を長葱と交互に竹串に刺し、塩又はタレで焼鳥とする。
- 7)タシギ くちばしを除去し胸開きにして全身の姿焼きとする。骨が柔らかくその食味は正に焼鳥の王者である。
- 焼鳥

## 8) ヤマシギ

タシギとは一味違った濃厚な美味がある。

## ○焼鳥

## ○シギ酒

キジ酒の項を参照

## ○腸の焼鳥

ヤマシギの腸の綺麗な部分を水中で端から端までしごいて洗い、串に絡めて焼く。

## ③ 獣類

## 1) シカ

## ○鹿シチュー



## ○材料 (2人前)

鹿すね肉350g ベーコン2枚小麦粉大さじ1 塩・コショウ少々 赤ワイン  
カップ1/4 水カップ2 レモンジュース大さじ1/2 調味料(ガーリックパウ  
ダー小さじ1/2 タイム少々 ウスターソース大さじ1) タマネギ2個  
セロリ1/4本 ジャガイモ3個 コーン水煮缶1個

## ○作り方

- ①ベーコンは小さく切って、鍋でかりかりに炒めて取りおく。
- ②鹿肉は一口大に切って、小麦粉・塩・コショウをまぶし、そのままベーコン脂で炒めて焼き色をつける。
- ③鍋にワイン・水・レモンジュースを入れ、調味料で味付けして1時間弱火で煮込む。
- ④タマネギは輪切り、セロリは小口切り、ジャガイモは4つ切りにして水にさらす。
- ⑤鍋に切った野菜類を入れてさらに1時間弱火で煮込む。
- ⑥コーンを水切りして入れ、塩・コショウで味を調える。  
最後に5分煮たら完成。

## ○素焼き

薄切肉を鉄板又は網火でさっと焼いて、大根オロシ又は生姜オロシ醤油で食べる。

## 2) イノシシ

## ○猪鍋

一般に馴染まれた料理はスキ焼鍋で、味噌を主体とした調味汁で煮て食べる。コツは肉を薄切りにし、さっとつけ煮程度にすること。

## ○モツ煮



## ○材料

猪の内臓（今回使用部分 肝臓心臓 腎臓 腸間膜 網脂 横隔膜約半分）  
大根1本 酒カップ1 しょうゆ大さじ3 おろしにんにく小さじ2 砂糖大  
さじ2 赤味噌200g

## ○作り方

- ①内臓は薄く切ってボールに取りおく。この時水洗いするとアクが少なくなるが、独特の風味も飛んでしまうので好みで加減する。
- ②大根はいちょう切りにする。
- ③鍋に湯を沸かして大根を入れ、全体が透き通ってくるまでじっくりと煮る。
- ④大根に十分火が通ったらモツを加える。
- ⑤酒、しょうゆ、おろしにんにくをクサミ取りとして加え、その後砂糖も加える。
- ⑥再び沸騰したら火を弱めてアクをすくう。
- ⑦味噌をこしながら加える。  
味を調べて約1時間煮ればできあがり。1日置いてもおいしい。

## ○素焼

網火又は鉄板上で焼過ぎないようにして生姜のオロシ醤油で食べる。さっぱりして美味である。

## ○和風シチュー

ジャガ芋、玉ねぎ等と煮込む。

## ○味噌漬け

5ミリ位の厚みに切り、味噌漬けにし、焼いて食べる。

## 3)クマ

イノシシ同様に味噌鍋が主である。味噌漬にして保存食としても使われる。

## 4)ウサギ

ノウサギは血をよく抜くのがコツである。前後足と大バラシにしたものを水中で血が濁らないまでよくシゴキ洗いをする。よく血抜きしたものは淡白で万人向きである。

## ○野菜煮鍋

小間切れにしたウサギ肉と、ねぎ、大根、ジャガイモ等を鍋で煮込むと淡白で鶏肉に似ている。

## ○ロースト

脂肪が少ないので大バラシのまま食用油に半日ぐらい浸してから天火で焼く。ワイン漬けた後、焼くのもよい。