

シンポジウム（令和元〔2019〕年11月9日）

ジビエ料理の魅力と課題

梅木美樹

（本学食物栄養科学部食物栄養学科／本学大学院食物栄養科学研究科食物栄養学専攻准教授）



テーマ:狩り-文学・歴史学・民俗学・食物栄養科学の視点から-

「ジビエ料理の魅力と課題」



別府大学 食物栄養科学部 食物栄養学科
梅木 美樹

本日の講演内容

- ジビエ料理とは
- 日本におけるジビエ料理
- ジビエ料理の魅力
- ジビエ料理が普及するための課題
- おわりに

ジビエ料理とは

ジビエ (仏: Gibier)
「狩猟して捕獲した野生鳥獣の食肉」

ジビエ料理
「ジビエを用いた料理」



引用：長野県魅力発信ブログより

ヨーロッパでは、古くから貴族が広大な領地で狩猟を楽しみ、捕獲した鳥獣を料理して味わう食文化がある。

ジビエはいつから食べられていたか？

日本の縄文人の食生活カレンダー



▲縄文カレンダー
（国学院大学名誉教授 小林建雄氏提供）
引用：Kitano / Japanese diet, In Trends/Obesity 縄文時代

縄文時代から季節の常食としてジビエは食されていた

肉食禁止令中のジビエ

天武天皇（675年）肉食禁止令
 明治天皇（1872年）肉食の解禁

↑ 1200年間

肉食が禁止されても途絶えることはなかった

「薬食い」として食されていた
 いのしし→山くじら
 しか→もみじ



ももんじや
 江戸時代から続く両国の老舗。猪のほか、鹿、熊も扱う。
 「ももんじ」とは百獣（ももんじゅう）に由来。

引用: <https://r.gnavi.co.jp/4720500/>

日本各地のジビエの利活用

【徳島県】

阿波地美栄（あわじびえ）
 ”地域が美しく栄えて欲しい”

「シカ肉（挽肉）の利活用」

四国大学短期大学部
 人間健康科食物栄養専攻



【沖縄県】

宮古島のクジャクカレー



引用: 宮古島の文化体験ブログより

ジビエの魅力①：味の個性

家畜

餌の管理が可能
 飼育日数が決まっている

肉質は比較的均一

ジビエ

自然界のため意図的な
 整備が困難

- ・食べてきた餌の違い
- ・生育環境（平地or山野）
- ・捕獲時の年齢や性別
- ・捕獲時の季節

肉質に味の個性がある

ジビエは自然環境そのものを味わう魅力がある

ジビエの魅力②：栄養価

家畜



運動量が少ない

筋肉が少なく、その
 代わりに脂質が多い

ジビエ



運動量が多い

筋肉が多い
 →鉄が多い

家畜とジビエの栄養成分の比較

シカと牛 * 赤身の多い部位

食品標準成分表2015年版（七訂）速報2017年より
 百食部100gあたりの成分

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンB ₆ (mg)	ビタミンB ₁₂ (mg)
ニホンジカ (赤肉)	140	23.9	4.0	3.9	2.9	0.35	1.3
和牛肉 (もも赤肉)	193	21.3	10.7	2.8	4.5	0.22	1.3

イノシシと豚 * 脂身の多い部位

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンB ₆ (mg)	ビタミンB ₁₂ (mg)
イノシシ (脂身つき)	268	18.8	19.8	2.5	3.2	0.29	1.7
豚ロース 脂身つき (大型種肉)	263	19.3	19.2	0.3	1.6	0.15	0.3

ジビエ料理の普及に向けた課題

ジビエのイメージ

- ・安全なのかわからない。
- ・硬くておいしくない。
- ・臭いがきつくて食べられない。
- ・美味しく食べる方法がわからない。

ジビエについての知識が少ないこと

ジビエに関する病原体と感染

ウイルス感染

E型肝炎ウイルス

細菌感染

腸管出血性大腸菌

寄生虫感染

サルコシスティス
トキソプラズマ
肺吸虫

大分におけるジビエが原因で発生した人獣共通感染症の事例
食品安全委員会のデータより抜粋

年	原因食品	感染症	喫食者 (人)	患者 (人)	死者 (人)
2000	シカの琉球	サルモネラ症	14	9	0
2001	シカの刺身	腸管出血性大腸菌症	5	3	0

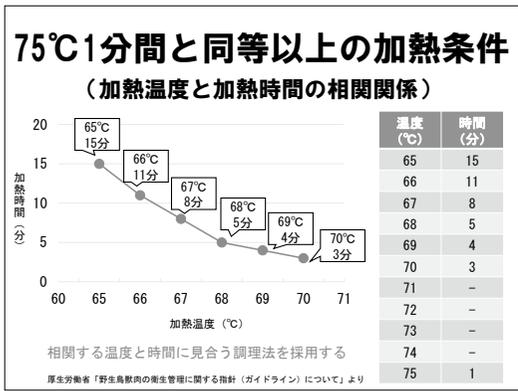
食中毒は、非加熱（生）か加熱不足が原因

安全な加熱条件

ジビエを調理する上で最も大切なこと
「きちんと加熱すること」

中心温度75℃ 1分間以上
またはこれと同等以上の加熱

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）について」より



中心温度の測り方

確実に安全性を高めるためには、
中心温度計を使用する

中心温度計

- ・最も厚みのある部分で計測する
- ・食材の真ん中に針の先がくるように刺す

フランス料理の「ポワレ」

フライパンで油を使って香ばしく焼き上げる調理法

【ポワレの工程】

アロゼ

弱火で5分30秒間
バターを回しかける

バターなどの動物性油脂は、
脂がシカの赤身肉などの繊維
に浸透し、しっとりと仕上げ
てくれる。

ルボゼ

火からおろし5分30秒間
休ませる

カット

経験と技術が必要で家庭では難しい

家庭で安全にジビエ料理を

煮込み料理にする （カレー、ミートソース、鍋等）

- ・安全な加熱条件を確保できる。
- ・シカ肉などは融点が高いので煮込みや鍋に向いている。
- ・味噌やワインなどはジビエの臭いを抑える効果がある。

薄くスライスして炒めもの料理にする （野菜炒め、青椒肉絲等）

- ・加熱の様子がわかりやすい。
- ・脂肪分が少ないので油をいつもより少し多めに使う。
- ・肉をやわらかく仕上げるためにオイルやビネガーでマリネしておく。

- 43 -

おいしく調理する方法

ジビエ肉：赤身が多くて脂肪が少ない
→パサつきやすく、硬くなりやすい特性

ポイント：強火で加熱しないこと
加熱しすぎないこと

弱火でじっくりと加熱することでたんぱく質が急激に凝固することを防ぎしっとりやわらかく肉汁を保った仕上がりになる。

ジビエ料理を楽しむ調理方法

・ジビエの個性をマイルドにする調理 

日本料理

しょうが、ねぎ、酒、みそ

中国料理

ハッカク、山椒、シナモン、発酵調味料

西洋料理

ハーブ、ワイン 「クセがあるものは、クセのある調味料を組み合わせ楽しむ」

・ジビエの個性を前面に出す調理

おわりに

ジビエ料理を安全・安心においしく食べるポイント

安全・安心の確保

- 食肉処理業の許可を受けた処理加工施設で生産されたものを購入する。
→安全で、臭みのないおいしい肉の購入にもつながる 
- 生肉では食さない。
- 安全な加熱条件75℃1分間（それと同等）以上を徹底する。

おいしさの確保

- 弱火でじっくりと加熱する。
- 加熱しすぎない。
- ジビエに合った調味料をうまく利用する。