



伊佐市の有害鳥獣処理施設で加工しています

#### 伊佐ジビエ販売店

- まごし市場
- 田中農産物販売所
- JA農産物直売所（ニシムタ大口店内）

#### 発行元

伊佐市有害鳥獣対策協議会  
鹿児島県伊佐市菱刈前目2106  
電話 0995-26-1556

## ジビエとは

▶ジビエとは狩猟によって捕獲された野生鳥獣の肉のことです。これまではクセが強く獣臭さのあるイメージが先行していますが、ダメージのない状態で鮮度良く清潔に処理された肉は、とても美味しいものです。

## 栄養たっぷりのジビエ

▶ジビエ料理は、身体にうれしい栄養素を含んだ食材でもあります。野山を駆け巡ったお肉は、脂肪が少なく高タンパクという特徴があります。

▶猪肉は豚肉とさほど変わらないカロリー・脂質ですが鉄分は4倍、ビタミンB12が3倍。コラーゲンも多く美容に最適です。

▶鹿肉は牛肉と比較して脂質が1/5、カロリーは半分以下なのに鉄分は1.7倍！ヘム鉄と呼ばれる身体に吸収されやすい鉄分の成分が豊富で、貧血や冷え性を予防する働きがあります。

## 処理施設のこと

▶伊佐市有害鳥獣処理施設は、市内で捕獲された鹿や猪を解体・加工し、効率的に高品質のジビエを供給している施設です。保健所による厳しい衛生検査をクリアし、食品衛生法に基づく営業許可を取得した獣肉処理加工施設は鹿児島県内でも6施設しかありません。

▶伊佐の処理施設では、猟師が捕獲した鹿や猪を精肉担当の職員が短時間で処理し真空冷凍保存するので、鮮度の良い鹿肉・猪肉を出荷することができます。

## おいしく安全に食べるために

▶栄養価の高いジビエですが生または加熱不十分なまま食べると、E型肝炎ウイルス、腸管出血性大腸菌または寄生虫による食中毒のリスクがあります。ジビエは中心部まで火が通るようしっかり加熱して食べましょう。また、生肉に接触した調理器具もしっかり消毒しましょう。





## 猪肉のマーマレード焼き

### ●材料 (2人分)

・猪肉ローススライス	200g
・玉ねぎ	1個
・醤油	大さじ3
・酒	大さじ2
・マーマレード	大さじ2



### ●作り方

- ①玉ねぎは5mmの薄さにスライスする。
- ②ポリ袋に醤油、酒、マーマレードを入れてよく混ぜる。
- ③②に玉ねぎと猪肉を入れてよく混ぜる。一晩冷蔵庫で寝かせる。
- ④油を敷いたフライパンを熱して③を全て入れ、中火で炒める。  
(猪肉はよく火を通しましょう)

recipe

【メニュー作成協力】

伊佐市地域おこし協力隊 田崎さん



## 薄切り鹿肉のオーブン焼き

### ●材料 (2人分)

・鹿肉モモスライス	200g
・太ネギ	1本
・オリーブオイル	50ml
・ローズマリー	1本
・ニンニク	1片
・ブラックペッパー	適量
・粗塩	適量



### ●作り方

- ①オーブンを200度に余熱しておく。
- ②ネギは千切りにしておく。
- ③薄切りの鹿肉を重ねないように耐熱皿に並べる。
- ④小鍋にオリーブオイル、ローズマリー、潰したニンニクを入れて香りが出るまで温める。香りが出たら一旦火を止めローズマリーとニンニクを取り出す。
- ⑤200度のオーブンで鹿肉を3分加熱する。
- ⑥鹿肉の上に②のネギを盛り付け、④のオリーブオイルを再度温めて鹿肉・ネギ全体に行き渡るように上から熱々のオイルをかける。
- ⑦仕上げにブラックペッパーと粗塩を全体にかける。