

ジビエレシピ

鹿外モモ肉のストロガノフ



材料・分量 (4人分)

鹿外モモ (スライス)	300g	パプリカ (スライス)	1個
※適量の塩で下味をつける		ブランデー	30ml
無塩バター	30g	生クリーム	150g
ニンニク	2片	牛乳	50ml
玉ねぎ (スライス)	120g	顆粒コンソメ	5g
マッシュルーム	8個	塩・黒コショウ	適量
※1/2にカット			

作り方

1. フライパンにバターをしき、ニンニク、玉ねぎ、マッシュルーム、パプリカを塩でソテーする。
2. 鹿肉をフライパンに加えソテーする。
3. ブランデーを加え、一煮立ちしたら、生クリーム、牛乳、顆粒コンソメをいれ、弱火で煮こむ。
4. とろみがついたらできあがり。

●ジビエを調理する際は、中心部まで火が通るようしっかり加熱してください●

出典：一般社団法人 日本ジビエ振興協会



上州ジビエ

JOSHU GIBIER



ジビエのススめ

～栄養価抜群 & ヘルシー～

ジビエの取組についての問合せ先

群馬県西部農業事務所

〒370-0805 群馬県高崎市台町 4-3

☎ 027-322-0539

シカ肉の販売店・飲食店についての問合せ先

株式会社 箕輪フーズ (食肉処理加工施設)

〒370-3104 群馬県高崎市箕郷町上芝 280-8

☎ 027-360-7057

☎ 090-3243-4891 (増田)

mail kirinfoods@sepia.plala.or.jp

H P <https://kirin-foods.com/>



ボディメイクに！

丈夫な体づくりに！

疲労回復に！

美肌になれる！？

群馬県西部農業事務所

上州のジビエを安心・安全に皆様のもとへご提供。 (群馬県)



ジビエってなに？

ジビエとは捕獲した野生鳥獣の食肉のことです。昔からジビエが盛んであったフランスの「gibier」に由来します。ジビエとしてよく知られているのはシカやイノシシですが、**現在、群馬県内で食用のジビエとして販売されているのは、ニホンジカのみです。**

●高タンパク

(なんと牛肉の約 1.4 倍)

●低脂肪

(ヘルシー！脂質は牛肉の約 1/6 以下)

●ビタミン B2 や鉄分などが豊富

(栄養満点！鉄分は牛肉の約 2 倍)



シカ肉の特長

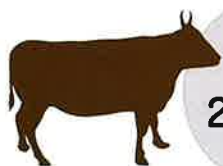


シカ肉の栄養価比較



シカ肉
119kcal

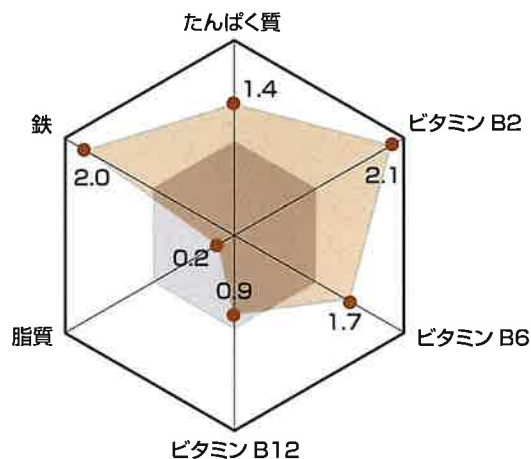
ニホンジカ 赤肉・生 (100g あたり)



牛肉
294kcal

和牛肉 サーロイン赤肉・生 (100g あたり)

シカ肉／牛肉の比較 (牛肉を1とした場合)



出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」

① ボディメイクに！

不足しやすいビタミン・ミネラルが多様に含まれています。

② 丈夫な体づくりに！

豊富な亜鉛が免疫細胞を活性化する働きがあります。

③ 疲労回復に！

代謝に関わるビタミンやミネラルが含まれています。

④ 美肌になれる！？

ビタミン E という抗酸化成分が含まれ、脂質の酸化を防ぐ働きがあります。

出典：農林水産省「知って！楽しむ！ジビエ（令和 6 年 2 月）」

群馬県におけるジビエの取組

高崎市、みどり市及び（株）箕輪フーズの 3 者がコンソーシアム（事業共同体）を立ち上げ、両市において、農作物に被害を及ぼす有害鳥獣として捕獲されたシカのジビエ利活用に取り組んでいます。

（令和 6 年 3 月現在）





どこに行けば上州ジビエのシカ肉を買えるの？

●お元気ですか

所在地：〒370-0006 群馬県高崎市問屋町4丁目3-4

電 話：027-364-4700

●ジビエを調理する際は、中心部まで火が通るようしっかり加熱してください●

令和6年3月現在



上州ジビエを味わえるお店はどこ？

●居酒屋 呑々 笠懸店

(キッチンカーでの提供も行っています)

所在地：〒379-2311

群馬県みどり市笠懸町阿左美2224-1

電 話：0277-76-4769

●居酒屋 呑々 大間々店

所在地：〒376-0101

群馬県みどり市大間々町大間々1876-6

電 話：0277-73-1911

●昼ラーメン 夜ちゃんこ酒場 紅丸

(キッチンカーでの提供も行っています)

所在地：〒370-3102

群馬県高崎市箕郷町生原1094-1

電 話：027-329-5840

●箕輪亭(要事前予約)

所在地：〒370-0081

群馬県高崎市浜川町195

電 話：027-344-4101

●アート マルシェ(要事前予約)

所在地：〒370-0829

群馬県高崎市高松町35-1 高崎市役所21F

電 話：027-329-5775

令和6年3月現在