



ジビエ料理ができるまで



発行  
上士幌町エゾシカ有効活用推進プロジェクトチーム「鷹の巣農林」  
北海道河東郡上士幌町字居辺東14線234番地  
TEL/FAX 01564-2-3886

企画・制作  
株式会社 PhilDo

初版発行  
2010年3月6日

上士幌町農林商工等連携促進助成事業



鷹の巣農林  
代表 川原 寛

私たち「鷹の巣農林」は、ハンターとして良質な鹿肉をみなさんに提供するため、日々活動しております。

エゾシカは優れた自然資源ですが、それ以前に私たち人間にはこの資源を「有効活用する義務」があります。

エゾシカと人間には、切っても切れない深刻な関係が築かれているのです。

この冊子を通じて、ハンターとしての使命をみなさんに正しく伝え、貴重な自然資源である「エゾシカ」を大切に使うことで、最高のジビエ食材をみなさんの食卓へお届けするとともに、減少を続けるハンターの育成へも繋がるよう、今後も努力をまいります。



## ジビエ料理ができるまで

### 目次

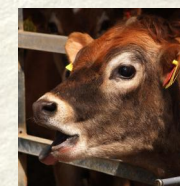
- 1. ジビエってなんだろう？ …2
- 2. 北海道のジビエ「エゾシカ」 …3
- 3. 人間とエゾシカの関係 …4
- 4. 北海道のハンター …6
- 5. ディア・ハンティングからジビエ料理へ …7
- 6. エゾシカ料理を楽しもう …9

## 1 ジビエってなんだろう？

「ジビエ」とはフランス語で  
食べるために狩る野生動物のことをいいます。  
野生動物は自然にある植物を食料にしているので、  
季節によって全く違った味を楽しめます。

対して、お肉や牛乳を得るために育てられている動物を  
「家畜」と呼びます。

家畜は人間が管理する施設・飼料で育てられ、  
ばらつきのない美味しさのお肉となります。



### ジビエの文化

ヨーロッパでは狩猟の文化が深く根付いています。狩猟時期のお肉屋さんや市場に行くと、毛や羽がついたままのジビエがたくさん売られています。

日本各地でもジビエの文化があり、キジ・野うさぎ・マガモ・ヤマバトなどの狩猟を行い料理に使っています。本州の山間部では野生のイノシシの肉を使った「ぼたん鍋」が郷土料理として有名です。



### ジビエのシーズン

ジビエのシーズンは秋から冬にかけての寒い季節。この時期、野生動物は冬ごもりの為に栄養を蓄えるので、お肉が最も美味しくなるのです。

また、彼らは食料を探し求めて常に森を動き回っているため、筋肉に余計な脂肪がなく、とてもヘルシーです。

※狩猟解禁の時期は地域によって異なります。



## 2 北海道のジビエ「エゾシカ」

### 身体に優しい安全なお肉

エゾシカは、自然の植物のみを食糧とする草食動物です。そのため、化学物質が原因となる食物アレルギーに反応しにくく、アトピーなどをお持ちの方も安心して食べられるお肉なのです。



### ヘルシーなおいしさ

鹿肉は、狩猟時にきちんと処理を施せば淡泊であっさりとしたお肉本来の味を楽しめます。

以下のように、現代人の食生活に不足しがちな優れた栄養も含まれています。



#### 高タンパク低脂肪



鶏ささみと同程度。  
ダイエットに最適です。

#### 青魚や植物に似た脂質



肝臓コレステロールを  
下げる効果があります。

#### 豊富なミネラル



鉄分・銅・亜鉛がレバーや  
貝類と同程度あります。

### 革や角も、なじみ深い資源

鹿革は柔軟で丈夫なのが特徴です。ベルトや財布、バッグ、剣道の武具などに昔から使われてきました。

柔軟性や吸水性を生かして、レンズや貴金属の汚れ落としにも使用できます。

角は、ナイフの柄・装飾品などに加工されます。

中国では雄鹿の成長途中の柔らかい角「鹿茸（ろくじょう）」が不妊や腰痛などに効く漢方薬として使用されています。



## 3 人間とエゾシカの関係

### 乱獲による絶滅の危機

北海道の先住民族であるアイヌの人々は、エゾシカを「ユク」(食べ物・獲物)と呼び、必要な分だけの肉や角を得て生活を営んでいました。

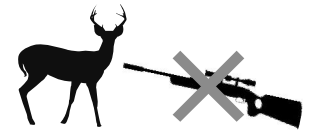
開拓以前まで生息していたエゾオオカミもエゾシカを食糧としていました。

人間、エゾシカ、その他の野生生物は、自然の生態系を保って共存していたのです。

しかし明治初期に北海道開拓が始まると、外貨獲得を目的とした鹿肉と鹿革の大量輸出により、エゾシカが乱獲されるようになりました。

更にちょうどその頃、豪雪による大量餓死が重なりエゾシカの数は一激減、絶滅の危機にさらされました。

こうしたことから政府は、エゾシカ保護の方針に切り替え、昭和の中ごろまで禁猟となりました。



### 農地開拓と個体数の増加

この間政府は「北海道開拓」を進め、原生林は次々に農地・造林地に変わっていきました。農作物を好んで食べるエゾシカにとって、農地の開拓は餌場の拡大といえます。

また、かつてエゾシカの天敵であったエゾオオカミは、害獣として明治時代に徹底駆除され、絶滅してしまいました。

エゾシカは繁殖力にすぐれており、捕獲しなければ4～5年で2倍に増えてしまいます。

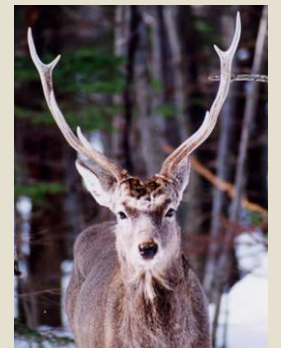
禁猟と餌場の拡大、そして天敵の絶滅によってエゾシカは数を増大させ、現在では自然環境や人間生活に大きな影響をもたらすようになってしまいました。

### エゾシカの生態

エゾシカは、ニホンジカの亜種としては最大級で、オスは大きいもので体長190cm、体重は130kgにもなります。

オスだけが持つ角は2歳頃から生え始め、毎年1つずつ枝分かれして、5歳頃になると立派な角になります。春に抜け落ちて生え変わり、秋の繁殖期に硬くなります。

雪解け後の春から夏にかけては草木や木の芽、秋には果物などを食べます。冬は雪を掘ってササや樹皮を食べ、過酷な季節をしのぎます。



## 人間とエゾシカとの軋轢<sup>あつれき</sup>

エゾシカの現在の推定生息数は50万頭以上にのぼり、ほとんどが道東に生息しています。増えすぎたエゾシカによって、自然環境や私たちの生活で以下のような問題が深刻化しています。

### 農業・林業への被害

エゾシカが農作物や樹皮を食い荒らしてしまい、農林業に大きな被害をもたらしています。被害金額は、農業で32億円、林業で2200万円にも上ります。(平成19年)

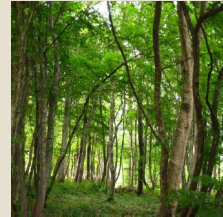


### 交通事故の多発



エゾシカは、線路や道路の脇も餌場になってしまうため、自動車や電車との衝突事故が増えています。

### 自然環境への被害



森林では希少な植物が食べつくされてしまう恐れもあり、世界遺産・知床半島でも大きな問題になっています。

### エゾシカ猟の解禁

農業被害が顕著になったことで、昭和30年頃にはオス鹿の狩猟が、昭和60年頃にはメス鹿の狩猟が解禁されました。

農家ではエゾシカの侵入を防ぐ長大な柵で農地を囲む対策をとり始めました。

北海道では1997年に「エゾシカ保護管理計画」を策定し年間7万～8万頭の捕殺を継続する事で個体数の減少を図ってきました。しかし、農業や生態系への影響は歯止めがかけられない状況となっています。

## 4 北海道のハンター

増えすぎたエゾシカによって私たちの生活に問題が起きていますが、先に述べたように彼らが貴重な資源であることには間違いありません。

エゾシカの数を実正に保ち、お肉や革・角といった優れた自然資源の有効利用を進めていくことが今後も必要です。

そのために不可欠なのが、確かな技術を持った「ハンター」の存在です。

道内の狩猟者登録数は2005年には7000件程でしたが、その数は年々減少しているのが現状です。また、約40%を60歳以上が占めており、高齢化が進んでいます。新たなハンターの育成を進めていくことが今後の課題といえます。

### エゾシカ猟の制度

通常、エゾシカの可猟時期は秋から冬(平成21年度は10月末から3月末)で、可猟頭数は1日1人当たりオスは1頭、メスは上限なしとされています。

農作物を荒らす「害獣」とされているエゾシカは、駆除要請を受けて狩猟をします。駆除を目的とした狩猟については可猟時期に関わらず行います。



### エゾシカ駆除までの流れ

農家から市町村役場へ  
駆除の要請

役場から各支庁へ  
報告(被害状況把握の為)

支庁からハンターへ  
駆除の要請、狩猟。

### ハンターになるには

狩猟を行うためには許可が必要です。ライフル銃については、散弾銃の所持実績が10年以上あれば所持を認められます。



狩猟者免許登録  
(都道府県知事)



銃所持の許可  
(公安委員会)



火薬類譲渡・譲受の許可  
(公安委員会)

## 5 ディア・ハンティングからジビエ料理へ



ハンターによるディア・ハンティングと、鹿肉が食卓に届くまでの過程を実際に見てみましょう。

### 1. エゾシカを探す

「流し猟方式」という方法で、車で走りながらエゾシカを探します。

### 2. 発砲

発見したら車から降り、発砲します。一瞬で仕留められるよう、急所をねらいます。鹿を苦しめないという動物愛護の観点はもとより、走り回ってから死ぬと「放血」が悪くなり、品質が低下してしまうためです。

射止めた後は、直ちにエゾシカのもとに向かいます。

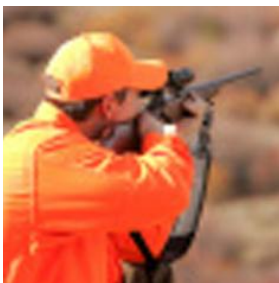
鹿肉の鉛汚染や、他の野生動物の鉛中毒<sup>なまじり</sup>を防ぐため、北海道では鉛弾の使用は禁止されています。



### 3. 放血・内臓摘出

大静脈・大動脈もしくは首の動脈を切るか、内臓摘出をして十分な放血を行います。お肉の中に血やガスが入らないよう、処理は素早く行います。血が体内に残っていると、劣化や腐敗が早くなってしまいます。鹿の血液は凝固時間が短いので、なるべく15分以内に内臓を摘出します。

放血の後、短時間のうちに処理場へ搬入します。



### ディア・ハンティングの道具

ライフル銃 無線 スキー（積雪時）自動車（荷台付）  
ナイフ（12～15cm） のこぎり シャベル ロープ  
運搬用のスノーダンプ 臓器を入れるビニール袋 など

### 4. 解体

処理場に搬入したあと、直ちに水洗いし、頭部を外し革を剥がします。

この後、2～7日間熟成させると肉の旨味成分が増します。  
※処理方法は施設によって異なります。

### 5. いよいよ食卓へ

最後に部位ごとに切り分け、料理がしやすい形にします。  
エゾシカ1頭からは、10～20kgのお肉がとれます。部位ごとに味や肉質がそれぞれ異なるので、最適な調理方法でエゾシカの味を楽しみましょう。



### ハンティングのマナー

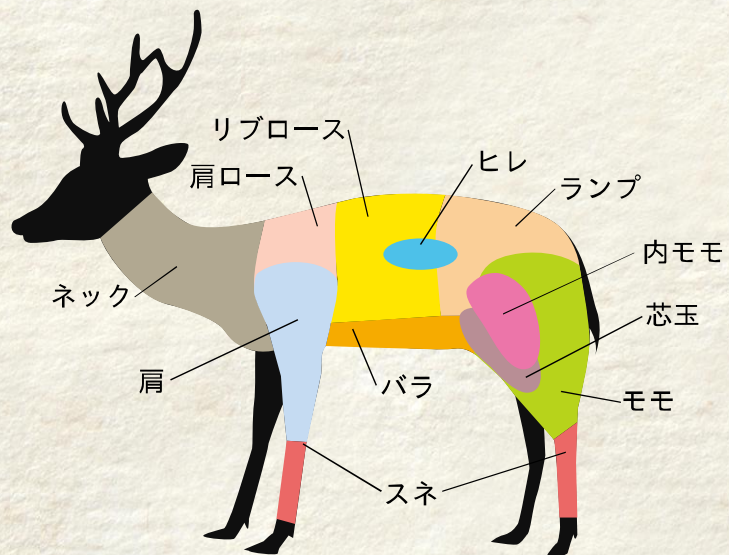
ここで紹介したディア・ハンティングは「クリーンキル」を心得て行われています。クリーンキルとは、動物を苦しめないこと、良質なお肉を収穫することを目的としています。

また、現地で摘出した内臓で使わない分は、土地所有の同意があれば土に埋めるか、回収ステーションに持ち帰ります。しかし、角を目当てにして頭部のみを持ち帰り、自分たちが使わない部分その場で放置するといったマナー違反が見られることもあります。

「ハンティング＝命をいただく」ということを認識し、動物を大切な資源としてため、技術と責任感を持って狩猟を行うことが大切です。



## 6 エゾシカ料理を楽しもう



### 部位別調理例

#### 肩ローズ

煮込んでも固くなりにくいので、すき焼き・しゃぶしゃぶ・鍋物料理に。

調理例：もみじ丼



#### モモ

肉質はやや堅く脂肪は少なめ。ステーキ、煮込み料理、炒め物、ひき肉など用途は様々。

調理例：ポロネーゼ



#### スネ

筋を取って挽肉にして使います。ゆっくり煮込むと柔らかいゼリー状になります。

調理例：ソーセージ



#### ヒレ

スジや脂肪がまったく入らないので大変柔らかく、最高級な部位。ソテーやカルパッチョに。

調理例：カルパッチョ



#### 内モモ

赤身で柔らかい部位。ソテー、ローストディナーに適します。

調理例：ローストディナー



#### リブローズ

柔らかく味が良く、ヒレ肉に続いて上質な部位。シンプルにステーキ・ローストディナーで。

調理例：ソテー



#### バラ

脂が多く比較的柔らかい部位。すき焼き、煮物、炒めもの、焼肉に。

調理例：ジンギスカン



#### 肩

赤味が多く、比較的堅い部位。シチューやカレー、スープなどの煮込み料理に。

調理例：ブラウンシチュー



#### ランプ

ヒレ肉に次ぐやわらかい部位。ステーキやローストディナーに。

#### 芯玉

お尻から腿にかけての脂がごく少ない部位。焼肉やしゃぶしゃぶに。

#### ネック

堅いので煮込み料理やシチュー、ブイヨン用、挽肉に。