

北海道の森の恵み「エゾシカ肉」

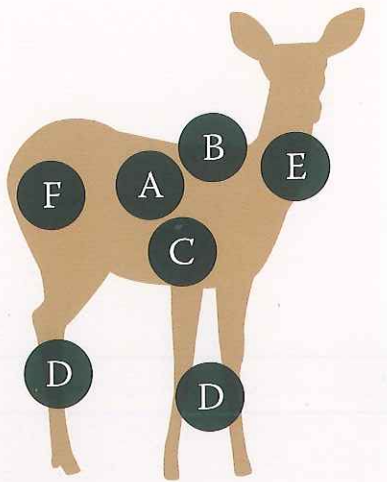
HOKKAIDO  
SIKADDEER

魅力と可能性に  
満ちた食材を  
ぜひご活用ください。

# 北海道の大自然が育むエゾシカの肉は、 美味しく、体にも優しい森の恵みです。

エゾシカは名前の通り、世界でも北海道にしか生息していない野生生物です。  
北海道の自然を駆け巡って育つエゾシカの肉は、100%の天然素材で栄養も豊富。  
味わい深く、食べることで北海道の森を守ることにもつながるジビエです。

## エゾシカ肉は部位によって多彩な料理にご活用いただけます。



A ヒレ

一頭から600~1,000gしかとれない希少な部位で、エゾシカ肉で最もやわらかいお肉です。脂身がなく、ヒレカツやローストにするのがお勧め。赤身の美味しさを存分に楽しめます。

B ロース

エゾシカ肉で一番人気のある部位です。脂の有無によって2種類に分けられており、脂のある方は厚切りのステーキで味わうのが一般的。やわらかく、洋食メニューにも最適です。

C バラ肉

あばら部分の肉で、脂身と赤身が交互の三枚肉が特徴。体格に左右され、大きさには個体差がありますが、骨付きのままスペアリブにするなど、焼いて食べるのが一般的です。

D スネ

牛肉などと同様に固いスジが入っているため、煮くずれしづらく、煮込み料理として最適。味が濃く、長時間煮込むことで美味しい出汁が出てきます。

E ネットク

首の部位。軟骨が含まれているため、ほとんどはひき肉として利用され、ソーセージやハンバーグなどに使われます。

F モモ

エゾシカのモモ肉は一般的に5つの部位に分けられます。

【内モモ】

モモ肉の中で最もやわらかく味わい深いのが特長。焼いてもよし、煮てもよしと使い勝手の良い部位です。

【外モモ】

脂肪分が少なく、肉質がしっかりしているのが特長です。低温でゆっくりローストすることでやわらかく仕上がります。

【シタマ】

骨を包み込んでいるシタマは、骨からの旨味がぎゅー。ローストして、ステーキなどで美味しくいただけます。

【シキンボ】

細長く、形が均一な部位であるため、一口カツなどに使われています。歩留まりが良く、扱いやすいのも特長です。

【ランプ】

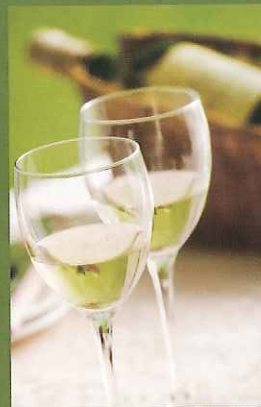
お尻の部位です。一頭につき200~500gしかとれない部位ですが、比較的やわらかく、焼き物と煮物の両方に使えます。



部位や料理に合わせて、  
思い思いのマリアージュを。

繊細な味わいのエゾシカ肉は、ワインとの相性が抜群です。例えば、パテのような料理には、アルザスなどのフルーティな白ワイン、脂身のあるロースにはスパイシーなシラー種の赤ワイン、さっぱりとしたモモ肉にはピノ・ノワール種の赤と料理によって産地や品種の異なるワインを楽しめます。最近では高品質なワインも誕生している北海道産ワインと“エゾシカ肉&エゾワイン”というマリアージュも面白いかもしれません。

カンティネット サリエ  
ソムリエ 福島真理子



幅広く使え、和酒とも合うエゾシカ肉。  
これからの普及に期待しています。

高級店で楽しむ、特別な料理の一つだったジビエですが、近頃では、国産ジビエの普及に伴い、バルや居酒屋、焼肉店など幅広い店で気取らず楽しめる存在となりました。中でもエゾシカ肉はサッパリ食べやすく、初心者からマニアまで広く愛される素材ですね。グリル、煮込み、鍋等々幅広く使え、ヘルシーで鉄分豊富、国産の天然素材。和酒と共にいろいろな飲食店で食べる機会が増えると嬉しいです。

【料理通信】編集部

平成25年1月、東京・銀座にて、プロのシェフを招いての「北海道エゾシカミーティング in Tokyo」を開催。そこでエゾシカ肉料理を調理いただいた2名のシェフにエゾシカ肉の魅力を伺いました。



## 肉の美味しさが凝縮された赤身。 多彩な料理を楽しめる食材です。

エゾシカ肉の魅力は、アミノ酸がのっけていて、美味しいお肉だということ。さらにジビエ全般に言えますが、カロリーが低い点も特長だと思います。ただ、和牛のように柔らかいわけではないので、味の凝縮した赤身をどのように調理するかが大切です。今回、岩塩で包んで焼く方法をとりましたが、これは私がイタリアで見てきた調理法です。ヨーロッパの人々は肉の扱いが上手く、各部位に完成された調理法があります。エゾシカ肉も部位によって焼いてよし、煮込んでもよしと、多彩な料理を楽しめると思います。

ロース、内モモ、外モモ、シタマという4つの部位を岩塩で包み、オープンへ。エゾシカと同じ森の恵みのキノコを盛り合わせ、酸味のあるオイルソースで仕上げました。

## Italian × Hokkaido Sika Deer

エゾシカモモ肉の岩塩包み焼きと茸のマリネニンニクとアンチョビのソース



【イタリアン】

堀江 純一郎

リストランテ イルンガ

奈良のテロワールを活かした郷土イタリアンレストランのオーナーシェフ。大和野菜をはじめとする地元食材と全国、そして世界各地の厳選食材を組み合わせた最高レベルの「都イタリアン」をめざす。イタリア・トスカーナ州、ピエモンテ州で料理を習得。修業中に、シェフとしてイタリア版ミシュラン一つ星を獲得。帰国後、東京・西麻布に「ラ・グランドイスカ」をオープン。2009年に奈良へ移住、現店をオープン。

リストランテ イルンガ

奈良県奈良市春日町野16



【フレンチ】

小林 邦光

レストランコバヤシ

全国から食通たちが足を運ぶ、東京・平井の下町にある本格フレンチレストラン。東京・青山のレストラン「ロアラブッシュ」にて修業。四季折々の食材をふんだんに使った味わいはもちろん、ボリュームにも満足できる料理に定評があり、中でもジビエメニューには根強いファンが多い。2012年、小林シェフと20年続くレストランの魅力を徹底的に探った著書「レストランコバヤシによるこぞ」小田洋久著が彩流社より出版された。

レストランコバヤシ

東京都江戸川区平井5-9-4

## 焼くだけでも美味しい天然素材。 食べやすいのでお勧めしやすい。

エゾシカ肉は、野ウサギやライチョウなどの他のジビエよりも獣の香りが強くなく、食べやすいところがいいですね。初めて来店された人にもお勧めしやすいですし、仕入れ値もある程度安い。特に洋食に使いやすいイメージがあります。本州のシカと比べても肉の風味が出やすく、単純にステーキにしても美味しい。野菜や魚もそうですが、肉もできるだけ自然に近い方が美味しいんだと思います。天然の素材ですので、食べることで身体が温まり、力が湧いてくる感じがします。

メスのモモ肉を“優しさ”をイメージし、しっとりロースト。香りとういれださを出すため、表面に焦げ色をつけ、ソースには胡椒の効いたポワブラードを合わせました。



## French × Hokkaido Sika Deer

エゾシカモモ肉のローストソースポワブラードマロンとトリュフの風味

北海道のシェフから



## 北海道が誇る食材、エゾシカ肉を ぜひ多くの人に味わってほしい。

父がハンターで、エゾシカ肉には幼い頃から親しんできました。エゾシカ肉は、天然素材という点が大きな魅力。個性差はありますが、それだけ毎回違う出会いを楽しめます。どんな料理にしようと、料理にインスピレーションを湧かせてくれる食材です。ぜひ多くの料理人に使ってほしいです。



フードプロデューサー

青山 則靖

キッチンサポート青

札幌での料理人としての経験を生かし、北海道をフィールドに飲食店やメニュー開発などを行う。自身の飲食店も持ち、テレビの料理番組でも人気を集めている。

# エゾシカ肉の栄養特性について

エゾシカ肉の一番の特長は、鉄がほかの肉類やジビエの中でも豊富な点にあります。さらに高タンパクで低脂肪。ミネラルやビタミンも多く含むヘルシーなお肉です。

## [ 高タンパク質 ]

エゾシカ肉は、牛肉より多く、豚肉ともほぼ同量のタンパク質を持っており、動物性タンパク質の有効な給源としてご利用いただける食材です。成長期にある世代や良質なタンパク質の摂取量が低下しがちな高齢者の方々にも推奨できます。また、筋肉増量効果も期待でき、アスリートなどにも適した食材と言えます。

## [ 低脂肪 ]

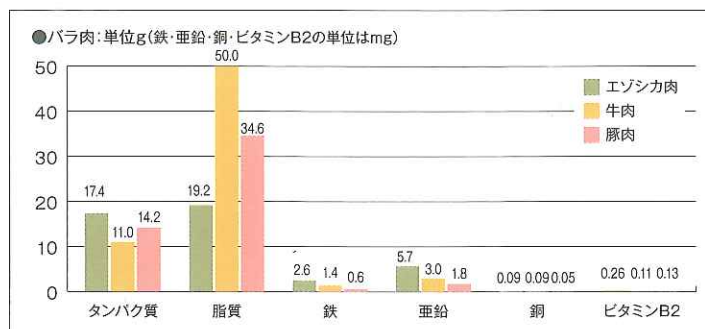
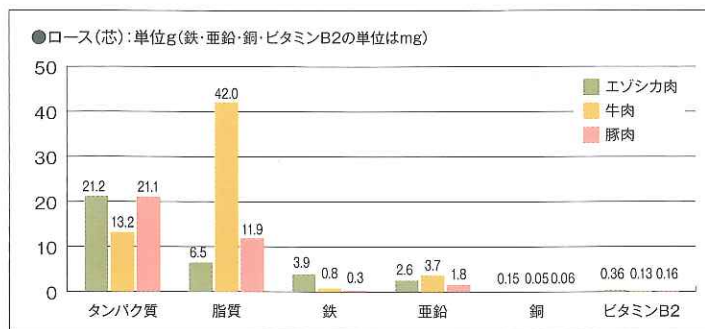
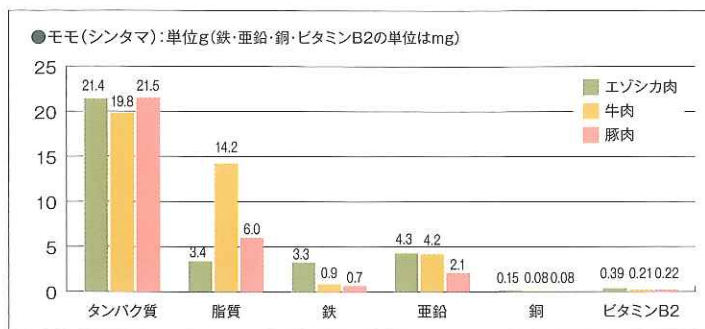
脂質含量は牛肉や豚肉よりも少なく、エゾシカ肉の脂質には不飽和脂肪酸が多いという報告もあります。脂質の過剰摂取につながる可能性もある肉類の摂取において、エゾシカ肉は肉類摂取の多い若い世代にも安心して提供できます。

## [ 鉄・亜鉛・銅 ]

鉄は牛肉や豚肉よりも含量が多く、優れた吸収性というメリットも持っています。さらに部位によっては亜鉛や銅といったミネラル分も多く含んでおり、成長期にある世代や貧血傾向が多く認められる女性に特に勧めたい食材です。

## [ ビタミンB2 ]

健全な皮膚や粘膜の健康維持にかかわるビタミンB2は、どの部位も牛肉や豚肉より多く含んでいます。また、ビタミンB1も豚肉よりは少ないですが、牛肉と比べると顕著に多く、夏バテ予防のための食材として豚肉同様の給源として期待できます。



■平成24年に北海道が実施した財団法人日本冷凍食品検査協会による試験結果より

# 安全で安心なエゾシカ肉をお届けするために

飲食店や販売店で取り扱うエゾシカ肉は、食品衛生法の許可を得た施設で処理されます。

牛や豚と同様に、食肉の安全性を確保し、衛生的に解体処理を行うため、北海道では、関係施設への衛生指導に加え、全国に先駆けて処理の指針となる「エゾシカ衛生処理マニュアル」を策定し、その普及・遵守に努めています。

また、マニュアルに基づき、優れた衛生管理を実施している施設を(社)エゾシカ協会が認証する「エゾシカ肉認証制度」を創設するとともに、毎月第4火曜日の「シカの日」にサービスを提供する飲食店や販売店(「シカの日参加店」)には、認証施設で処理されたエゾシカ肉を利用してもらうなど、安全で安心なエゾシカ肉を利用していただく取り組みを進めています。

## エゾシカ肉認証制度について

安全・安心なエゾシカ肉が提供されるよう、(社)エゾシカ協会が道内処理施設の衛生管理状況を点検・調査し、第三者機関として客観的に評価・認証する制度です。食の安全・安心に対するニーズの高まりを受け、年々、認証取得施設も増加しています。



### 《認証マーク》

エゾシカ協会の専門検査員がチェックし、厳しい衛生基準をクリアしている処理工場の食肉にのみ使用が認められています。

また、認証施設で処理されたエゾシカ肉を使用して製造された加工品についても登録する制度を設けています。



### 《加工品の推奨マーク》

エゾシカ協会が認証するエゾシカ肉を使用して製造しているエゾシカ肉加工品にのみ使用が認められています。