

# おいしく食べよう！「わかやまジビエ」

～学校給食に「わかやまジビエ」を～



和歌山県には、海の恵み、山の恵み、川の恵みなど、たくさんの自然の恵みがあります。これらの素晴らしい恵みを子どもたちが味わうことを通して、ふるさとを大切にする子どもたちの育成をめざしています。



イノシシやシカなどの野生動物の食肉は、昔から全国で食されています。また、たんぱく質や鉄分が豊富に含まれた栄養価の高い食材であることから、子どもたちにも学校給食でおいしく食べてもらう取組を進めています。

## 学校給食で登場したジビエメニューを紹介します！！

### 甘辛BOTAN丼

～材料(5人分)～

ごはん	5人分
イノシシ肉スライス	200g
塩こうじ	2.5g
しょうが	3g
豚もも肉	50g
たまねぎ	中1/4玉
にんじん	中1/4本
塩	少々
いりごま	3.5g
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ3強
酒	大さじ1強
ごま油	小さじ1弱
干しいたけ	2.5g
干しいたけ戻し汁	小さじ1
昆布だし	2g
昆布	2g
水	大さじ2



- ①昆布を水につけて冷蔵庫に入れ、昆布だしを作っておく。干しいたけを戻しておく。
- ②イノシシ肉は塩こうじとおろししょうがをまぶしてもみこんでおく。
- ③【タレを作る】小鍋に酒を入れ、アルコールを飛ばし、残りの調味料と、昆布だし、干しいたけの戻し汁、刻んだ干しいたけを入れて煮る。(昆布は後で取る。)
- ④鍋に油をひいて、中火でたまねぎとにんじんを炒めて塩で味付けし、いったん取り出す。
- ⑤イノシシ肉と豚肉を鍋で炒め、④のたまねぎとにんじんを戻して炒め合わせる。
- ⑥③のタレから昆布を取り除き、⑤に加える。
- ⑦イノシシ肉にしっかりと火を通し、ごまをかけて仕上げる。
- ⑧ごはんを器に盛り、⑦をのせる。

### ジビエってカラダにいいの～？

普通の食生活で不足しがちな鉄が豊富に含まれています。特にシカ肉は、牛肉や豚肉と比べてたんぱく質が多く、脂肪が少ないのが特徴です。

### 鉄腕ミートローフ

～材料(5人分)～

イノシシひき肉	200g
合いびき肉	100g
たまねぎ	200g
グリーンピース	30g
卵	1個
パン粉	30g
牛乳	45g
濃口しょうゆ	1.5g
酒	小さじ1弱
ナツメグ	少々
塩	少々
こしょう	少々
ケチャップ	80g
ウスターソース	2.5g
水	小さじ1半
みりん	1g
濃口しょうゆ	0.5g



- ①たまねぎをみじん切りする。
- ②調味料以外の材料をよく練る。
- ③クッキングシートに②のをせ、かまぼこ型に成形し、オーブンの天板にのせる。
- ④オーブンで中に火が通るまで焼く。
- ⑤調味料を小鍋にすべて入れ、とろみが出てくるまで煮る。
- ⑥②が焼きあがったら5等分に切り分け、その上に⑤のソースをかける。

### 《ワンポイントアドバイス》

肉だねはしっかりこねておき、ゆるい感じにしておくとふんわりと仕上がります。

にほんしょくひんひょうじゆんせいふんひょうはちてい いんよう  
日本食品標準成分表八訂より引用

(100gあたり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンB6 (mg)
イノシシ	244	18.8	19.8	2.5	0.24	0.29	0.35
シカ	126	22.6	5.2	3.4	0.21	0.32	0.55
ぎゆうかた牛(肩ロース)	380	13.8	37.4	0.7	0.06	0.17	0.18
ぶたかた豚(肩ロース)	237	17.1	19.2	0.6	0.63	0.23	0.28



### 《ワンポイントアドバイス》

イノシシ肉からドリップが出ている場合は、しっかりと取り除き、塩こうじと多めのしょうがでもみこんでおいたり、炒めた後、あくがあれば取り除いたりすることで、ジビエ特有の臭みが和らぎます。

※「第1回ジビエ料理コンテスト」において入賞したものを学校給食用にアレンジしたものです。