

ジビエ料理、基本の基本

四国ジビエ連携・理事 中田 雅之

【1】はじめに

伝統的・本格的ジビエ料理を習得するのは並みの努力ではできない。しかしながら、一般人なりにジビエを楽しもうとする動機のあるいじょう、それなりに最少限の基礎知識だけは習得しておきたい。

言い換えれば、これらの知識は「硬くてクサイ」感覚への対応策でもあり、独創的ローカルジビエの出発点となるものである。

【2】「熟成」について

(1)「熟成」は、肉質を柔らかくし、うま味を増すためにする工程だが、考え方ややり方にはさまざまな流儀がある。

極端なのは、「熟成と腐敗は同じ」と割り切って、腐らせるように変質させ、その部分だけそぎ取って残り（約7割）を使うというやり方である。ただこれはさすがに危険であり、勧めかねる。

熟成は、肉自体が本来もっている分解酵素の作用で蛋白質を分解させてうま味成分のアミノ酸を増やす工程であって、腐敗との違いは、ボツリヌス菌など有害菌の働きによる変性ではない点にある。

①解体場から持ち込まれた枝肉にガーゼを巻いて3℃以下の冷蔵庫で3日間保存する。その間ときどき水分を吸い取ったガーゼを交換する。

②いったん取り出し、たっぷりの塩水（3～5%）に1時間浸したあと水気を切り、3℃以下の冷蔵庫でS字竿に吊るして保管する。この工程は「血抜き」にもなっている。

【3】イノシシ肉の加熱

(1) 料理店のぼたん鍋の肉は3ミリ以下の薄切りが普通であり、火を入れて5分くらいがもっとも柔らかく食べごろとなる。

(2) 一般家庭で生のまま薄く切るのは難しいため、かなり厚切りで煮込むことが多い。その場合、2時間を過ぎたころに軟らかくなり始め、3時間くらいの時点でいちばん柔らかく、それを超えると身が引き締まって再び硬くなり、4時間を過ぎると繊維質が崩れて最後にフレーク状になる。以上を念頭にメニューに合った加減を工夫することが肝要である。

【4】シカ肉のニオイ対策とスジ取り

(1) 塩水法ニオイとり。骨から外した肉を3~5%の塩水に1時間ほど浸したあと冷蔵庫に丸1日以上吊るし、水分を切る。

(2) シカ肉の特徴はスジで覆われていることである。硬さのもとであるとともに、加熱に時間を要する原因でもある。

手間をいとわず丹念に取るのが最大のポイントである。

【5】シカ肉の加熱

(1) スジを取った肉（ヒレ、ロース）を、低温（90℃）で長時間（30分）加熱する。（ステーキなど）。

(2) 同じく、低温で短時間加熱する。（陶板焼きなど）。

【6】赤身肉について

(1) 特にイノシシの場合、脂身のない夏場の肉は美味しくないという先入観が一般的である。しかしこれは誤解である。逆説的に言えば、夏場の赤身のイノシシを美味しく調理できない料理人は技量がないということになる。

幸いなことに有害獣捕獲のため流通量が多く価格が安い。

(2) 赤身がふつうのシカ肉についての評価もあまり高くはない。しかしながら本家本元の欧州で日本原産の「shika」の評価はきわめて高い。赤身のシカステーキは、ジビエ最高のメニューである。

【7】 家庭ジビエからローカルジビエへ

こんにちヨーロッパではジビエは特別な食材であり、誕生日や結婚記念日などの料理のために張りこんで購入し秘伝の腕がふるわれる。

このような家庭ジビエの中から地域特有の共通性が生まれ、「ローカルジビエ」に育っていく。

【8】 ジビエの栄養価

ジビエの栄養価 (可食部 100g 当り)					
	シカ	イノシシ	牛肩ロース	豚肩ロース	鶏ムネ肉
カロリー(kcal)	110	268	316	157	244
タンパク質(g)	22.3	18.8	16.5	19.7	19.5
脂質(g)	1.5	19.8	26.1	7.8	17.2
鉄(mg)	3.1	2.5	2.4	1.1	0.3
亜鉛(mg)	3.1	3.2	5.6	3.2	0.7
ビタミン B1(mg)	0.21	0.24	0.07	0.72	0.05
ビタミン B2(mg)	0.35	0.29	0.21	0.28	0.08
ビタミン B6(mg)	0.54	0.35	0.21	0.33	0.35
ビタミン B12(μ)	0.6	1.7	1.2	0.4	0.3

[五訂・食品成分表より]

註1 シカ肉：ひと言でいえば「高タンパク・低カロリー・低脂肪」であり、鉄は「ヘム鉄」と呼ばれる種類で、吸収率が

きわめて高い。

註 2 イノシシ肉：高カロリーとビタミンB群の多さに特長がある。男性の性腺の発達を促す亜鉛の多さも着目点である。

脂身特有の食感・味覚は含まれるコラーゲンに由来する。

(完)