

特集

シーズン到来！
信州ジビエ

本場ヨーロッパでは高級食材として人気のジビエ（Gibier）。フランス語で「狩猟で捕獲したシカなど野生の獣や鳥の肉」という意味です。

県では、捕獲頭数が増えているニホンジカを有効活用するため、そのおいしさに着目。シカ肉を「信州ジビエ」として、ブランド化するべく取り組みを進めています。

11月は狩猟の解禁月。信州ジビエも本格的なシーズンを迎えます。山々に囲まれた信州が誇るその味をぜひお試しください。

信州ジビエ (シカ肉)の魅力



個性豊かな自然の恵み

山々を駆け回り、自然のものを食べて育ったニホンジカは、捕れた場所、時期、年齢や性別などで味や香りが変わるなど、個性の豊かさが魅力です。

ヘルシーで栄養豊富

シカ肉は牛肉や豚肉、鶏肉などと比べてタンパク質が多く含まれ脂質が少ないため、低カロリーなのに高たんぱくなのが特徴。ミネラル（無機成分）も多く含まれ、鉄分は牛肉の2倍近く、豚肉、鶏肉では5倍以上。カルシウムは牛肉、豚肉の2倍以上含まれるなど栄養豊富でヘルシーな食材です。



シェフに聞く 信州ジビエの魅力

Restaurant KITANO
[料理長]

堀口 正さん



東京は平河町のホテル内にある「Restaurant KITANO」。料理長の堀口正さんは、帝国ホテルで故 村上信夫さんの教えを受け、40年以上のキャリアを誇るベテランシェフ。「基本に忠実なオーソドックスなスタイルの中に、折々の季節が感じられる一皿をお出しする」をモットーにされています。

今年からメニューに信州ジビエを追加。「お薦めは、一週間塩漬にしたシカのもも肉をじっくり低温の油で煮込んだ『鹿肉のコンフィ』です。もも肉とは思えないやわらかさと肉の赤みの美しさが楽しめます」「シカ肉はさっぱり、あっさりした味が特徴。初めて食べたお客さまから『シカ肉がこんなにさっぱりしていておいしいとは知らなかった』との声もお聞きます」とのこと。

信州ジビエについても「首都圏に近く鮮度が良いものを、こちらの注文に応じて提供してくれることが信州ジビエの強み。信州のシカ肉のおいしさが広まることを期待しています」とエールを送ってくれました。

Restaurant KITANO
東京都千代田区平河町2丁目16番15号
(北野アームス内)
電話：03-3261-3726
URL：http://www.kitanoarms.com



Q&A 信州ジビエ(シカ肉)に関するあなたの疑問にお答えします。

特集

シーズン到来！
信州ジビエ

Q.1

シカ肉は独特のにおいがあると聞きますが。

シカ肉のにおいは主に血液のにおい。正しく処理を行い、ちゃんと調理されたシカ肉は、驚くほどクセがなく、おいしい食材です。

Q.2

どうして信州ジビエを振興しようとしているのですか。

増えすぎたニホンジカにより、農作物の食い荒らしや貴重な高山植物の減少などさまざまな被害が発生しています。

ニホンジカを適正な頭数に調整し、被害を抑えるために捕獲しており、自然からいただいたその恵みを、有効に活用するため信州ジビエの振興に取り組んでいます。

Q.3

野生のシカを食べるのに微妙な抵抗を感じるのですが。

私たちは生きていくために、家畜の肉や野菜など、他の生命を食料としていただいています。感謝の気持ちを常に持ち、いただいた命を大切に使うことが重要だと考えています。

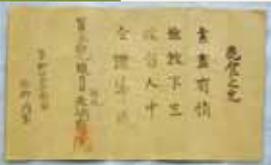
鹿食免

～古くから食べられていたシカ肉～

狩猟の神様としても信仰されている諏訪大社では「鹿食免」を発行してきました。

日本に仏教が伝来し、殺生は罪悪として狩猟が忌み嫌われた時代にも、「鹿食免」を授かったものは生きるために狩猟をおこない、シカ肉を食べることが許されました。

信州には、自然の恵みであるシカ肉を食べる伝統が古くから根付いている地域もあります。



(個人蔵・写真提供:諏訪市博物館)

安全・安心な信州ジビエを届けるために

県ではシカ肉の処理方法や加工施設のあり方のガイドラインをまとめ、認証制度を導入するなど、自然の中で育ったシカ肉を、安心して食べていただくための取り組みを進めています。

衛生管理のガイドラインを作成

食品衛生法などの規定に加え、食肉として活用するうえで配慮すべき内容を「信州ジビエ衛生管理ガイドライン」、「信州ジビエ衛生マニュアル」として取りまとめ、その普及に努めています。

安心・安全の証 ～シカ肉認証制度の構築～

「信州ジビエ衛生管理ガイドライン」「信州ジビエ衛生マニュアル」に基づき、適切な処理が行われている加工施設のシカ肉を「信州産認証シカ肉」として認証する「シカ肉認証制度」を本年度からスタートさせる予定です。

認証されたシカ肉は個体番号で管理。どこで捕獲され、どの施設で処理されたのかをホームページで確認できるようにし、さらなる安全・安心の確保を図っていきます。

信州ジビエを 食べよう。

特集
シーズン到来！
信州ジビエ

信州ジビエはレストランだけでなく、家庭でも召し上がっていただきたい食材です。家庭でできる簡単でおいしいジビエ料理のレシピをご紹介します。ぜひお試しください。

鹿ロース肉の竜田揚げ りんご酢掛け

肉質をやわらかくするなシカ肉との相性が抜群のりんごで、信州らしさを表現。クセのない味わいで誰もが楽しめる一品です。



材料 (4人分)

鹿肉 (ロース) …… 320g
長ねぎ …… 2本
にんじん …… 1/2 本
ししとう …… 8本
片栗粉・上新粉 …… 適宜

調味液 (A)

しょうゆ …… 144cc
みりん …… 144cc
酒 …… 144cc
りんご (中玉・すりおろし) …… 1 コ
レモン (輪切り) …… 1/2 コ

りんご酢 (B)

出汁 …… 144cc
しょうゆ …… 36cc
酢 …… 36cc
みりん …… 36cc
砂糖 …… 20g
りんご (中玉・すりおろし) …… 1 コ
レモン汁 …… 少々

つくり方

- 1 鹿ロース肉を切り分け、調味液 (A) に約20分漬けます。
- 2 漬け汁から肉を取り、水分をよく切ったら、片栗粉と上新粉を合わせた粉をまぶし、180℃の油で約1分半揚げます。
- 3 (B)の調味料を合わせてりんご酢をつくり、片栗粉によりトロミを付けます。
- 4 竜田揚げを皿に盛り付けて、りんご酢を掛けます。

竜田揚げ以外にもご家庭でできるジビエ料理が満載のレシピ集はこちら

- ▶ 信州ジビエ料理レシピ集 (長野県・(社) 長野県調理師会 作成) <http://www.pref.nagano.lg.jp/yasei/sangyo/brand/gibier/joho.html>
▶ 信州ジビエ 信州の山の恵みを味わおう <http://www.shinshu-gibier.net/recipe>



お教えします 信州ジビエのおいしい調理法!

信州ジビエを多くの皆さまに食べていただくため、調理のコツや、ご家庭でできる信州ジビエ料理をご紹介します「地域で食べよう シカ肉料理教室」を県内各地で開催決定！ 皆さまのご参加をお待ちしています。

▼ 開催場所や日時、参加方法などの詳細はこちら
<http://www.shinshu-gibier.net/topics>

お買い求めはこちら!

信州ジビエを販売するお店や家庭で簡単に食べられる味付け焼肉やソーセージ、レトルトカレーなどの加工品を下記で紹介しています。

▶ 信州ジビエ研究会 <http://www.shinshu-gibier.net/association>

■ 問い合わせ先 林務部森林づくり推進課野生鳥獣対策室 電話:026-235-7273 E-Mail gibier@pref.nagano.lg.jp

信州を 選んだ私たち

#10

移住者の声をご紹介します

杉本 聡子様
真喜子様
隆裕様

駒ヶ根市

移住された方の体験談を通じて、信州の魅力や移住のポイントをお伝えする「信州を選んだ私たち」。第10回は長野県の南部、伊那谷のほぼ中央に位置する駒ヶ根市。千葉県茂原市から弟さん、お母さんと一緒に移住され、自然食カフェを開業された杉本さんご一家にお話を伺いました。



杉本さんご一家(左から隆裕様、聡子様、真喜子様)

山に囲まれた生活にあこがれて

もともと空気の悪さや人ごみが苦手、都会に合わない体質だったのかもしれませんが、5年程前に突発性難聴で倒れた頃から「いずれは山に囲まれ、自然の息吹に触れて暮らしたい」と考えるようになりました。

その思いを一段と強くし、家族と一緒に移住の実現に向け歩調を合わせ始めたその矢先に東日本大震災が起きました。その惨状を見て、知る中で、移住するには単に憧れだけでなく、自然災害、治水対策にも気を配り、さらには命の根源である水



駒ヶ根高原から望む中央アルプス(宝剣岳)

と空気の清涼な地域が良いと思いました。

そこで、首都圏にもさほど遠くない長野県に白羽の矢を立てました。とは言え、机上での知識しかない地域のため、インターネットで情報収集をするものの、一人での移住先探しは前に進みませんでした。「自分一人の力では無理」と、昨年4月に東京の有楽町にある「NPO法人ふるさと回帰支援センター」を訪れました。

そこで紹介されたのが駒ヶ根市。その時、私は「あっ!」と思わず声を出すところでした。ちょうど3日前、何気なく市のホームページを見ていて、そこに映し出されているお寺の写真に目を奪われ「こんなきれいな所があるんだなあ…」と思っていたので、紹介されたときにはびっくりを通り越し、「これは何かの縁だ」と思いました。

市の担当者を紹介してもらい、初めて駒ヶ根に足を踏み入れたのが今年のゴールデンウィーク。故郷の房総では決して目にする事の出来ないまばゆいばかりの残雪のアルプスの峰に、目も心も奪われる私たちを市の担当者は連休中にもかかわらず熱心に、そして親身に案内してくれました。

その後、東京で開かれた市の「移住セミナー」に母と一緒に参加。移住者の体験談を聞くだけでなく、直接話す時間を設けてくれたおかげで駒ヶ根に住む事が具体的にイメージ出来るようになりました。また昨年7月に開かれた「田舎暮らし体験」にも参加。野菜の収穫や蕎麦打ち等を体験し、その時の男性スタッフが気さくで飾り気がなく「駒ヶ根はこういう所…」と、良いところも悪いところも、ありのままを話してくれました。その様子から駒ヶ根への移住の糸口を得たような思いになりました。憧れもさる事ながら、人の日々の営みにあって最も大切なことは、そこに住む人々の人情や気質であり、良い雰囲気他に

りません。こうして駒ヶ根が移住先の最有力候補になりました。

駒ヶ根での新たな挑戦

私のように30代や40代で移住する場合、第二の人生をのんびり過ごすというわけにはいきません。仕事を探すか、起業するか、生活のために職を探す必要があります。私の場合、10年程前から自然食の一つマクロビオティック(穀物菜食)を勉強し、インストラクターの資格を持っていたので、それを生かして「自然食カフェ」を開業する事にしました。



市の担当者も、空き店舗をいくつも紹介してくれたり、国の補助金制度の活用を助言してくれたり、熱心にサポートしてくれました。

店の料理には、駒ヶ根の山の豊かな自然の恵みも食材として取り入れています。また野菜は、

農地を借りられる目途がついたため、弟の農業経験を生かし、田畑を耕さない、虫や草を敵としない、無農薬、無肥料の自然農法で作る事にしました。自然農法を「初めて知った」という市の移住担当者も関心を持ってくれ、農地を借りるために奔走してくれました。

店は、今年7月の移住に引き続き、9月にオープン。名前は「葉菜」と名付けました。千葉の「葉」に、千葉県の花である菜の花の「菜」を組み合わせています。原点である千葉県を忘れずに頑張っていこう、そして信州と房総との架け橋になりたいとの思いも込めています。11月から料理教室も開催しています。長野県は全国屈指の長寿県です。自然食を通してともに学びながらさらなる長寿へと少しでも役立てられればとの思いも抱いています。いばらの道ではありますが、徐々に店の存在が駒ヶ根はもとより広く県内、そして他県にも広がっていく事を願っています。



■駒ヶ根市(田舎暮らし駒ヶ根) <http://www.city.komagane.nagano.jp/index.php?f=&ci=10513&i=13123>

移住・交流に取り組む
市町村のご紹介

木曽町

移り住むなら
わが街へ



開田高原と木曽御嶽山

長野県の南西部に位置し、西に木曽御嶽山、東に木曽駒ヶ岳がそびえる木曽町。面積(476.06平方キロメートル)は県内町村で最も広く、その約95%を山林が占める緑豊かな山間の町です。

町での暮らしを一年間体験できる「田舎暮らし体験住宅」や、就農希望者のための「就農トレーニングハウス」など幅広い支援体制を整え、町をあげて移住を応援しています。

■連絡先: 木曽町企画財政課
■U R L: <http://www.town-kiso.com/kurasu/1236/index.html>
■電話: 0264-22-4287
■E-mail: seisaku@town-kiso.net

しあわせ信州創造プラン推進中!

長野県では、「しあわせ信州創造プラン(長野県総合5か年計画)」に基づき、移住者の受け入れを積極的に進めています。
▶詳しくはこちら <http://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/kensei/shisaku/shinshusozo/index.html>