気軽にエゾシカ料理を楽しむ提案

Ｋｉｔｃｈｅｎ Ｓｕｐｐｏｒｔ青
フードプロデューサー青山則靖

自己紹介

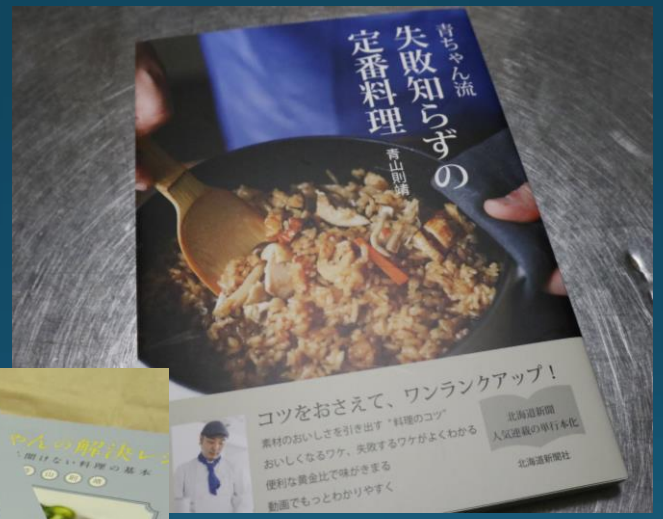
・青山　則靖　（あおやま　のりやす）
　１９７３年　帯広生まれ　札幌育ち

・ＫｉｔｃｈｅｎＳｕｐｐｏｒｔ青　（キッチンサポート　アオ）
　代表　フードプロデューサー（料理研究家と名乗る場合も）

・高校時代の飲食店でのアルバイトから始まり
　３３歳まですすきので和食を中心に洋食や創作料理店で勤務
　２００６年にメニュー開発・飲食店開業サポートを中心とした
　現事業を立ち上げ独立開業

Kitchen Support 青

料理研究家　青ちゃん　として
テレビに出たり
クッキングショーをしたり
エゾシカ肉の普及活動をしたりしてます。



本も２冊出してます。

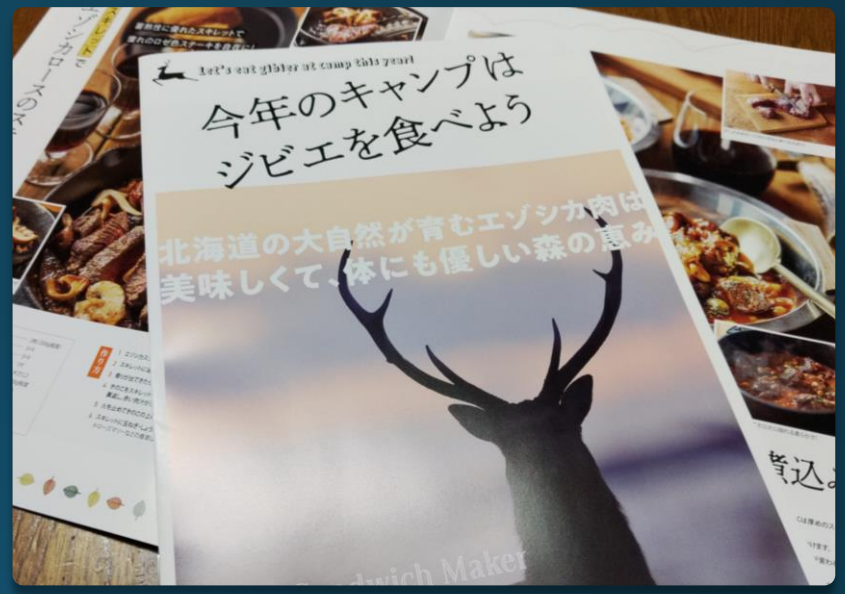
エゾシカ肉関係のお仕事　１

エゾシカ肉はやわかりブック

２０１２年
北海道庁　エゾシカ対策室
レシピ担当

Cho-co-tto　エゾシカ特集

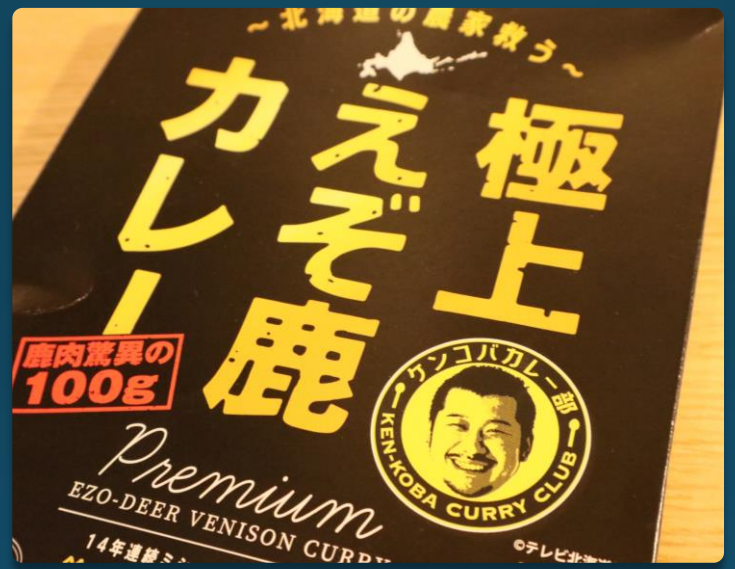
２０２２年１１月号
コープさっぽろ



エゾシカアウトドアレシピ

２０２１年
エゾシカ食肉事業組合・浦臼町

エゾシカ肉関係のお仕事　２



ＡＡＯマイスター

ケンコバカレー部　専属シェフ

アイヌ食魅力発信事業

２０１５年
ＡＡＯエゾシカ料理推進協議会
安全　・　安心　・美味しい

２０２１年～２０２３年
テレビ北海道製作番組
エゾシカをメインとしたカレーを紹介
エゾシカレトルトカレー製作

２０２３年
エゾシカ肉を使ったオハウを
現代風アレンジ

エゾシカ肉関係のお仕事　3

根室ディアのサイコロステーキ　ガーリックオニオンソース

レシピ制作：青山則靖（Kitchen Support 青）

材料（２人分）

- エゾシカ ロース肉……２枚
- にんにく……２片
- 玉ねぎ……1/2個
- 油……大さじ１
- （A）みりん……大さじ１
- （A）酢……大さじ１
- （A）しょうゆ……大さじ２
- 塩、コショウ ……適量

作り方

1. エゾシカ肉をひと口大に切り、塩、コショウをして、にんにく1片を薄切りにします。
2. 玉ねぎとにんにく1片をすりおろします。
3. フライパンに油を引き、❶の薄切りにしたにんにくを入れて弱火にかけ、きつね色になったら取り出します。
4. エゾシカ肉を入れ、中火で炒めます。
5. 全体的に色が変わったら、❷と調味料を入れて1分程度煮詰めます。
6. 器にお好みの野菜と盛り付け❸のにんにくチップをちらして完成です。

bon appetit♪

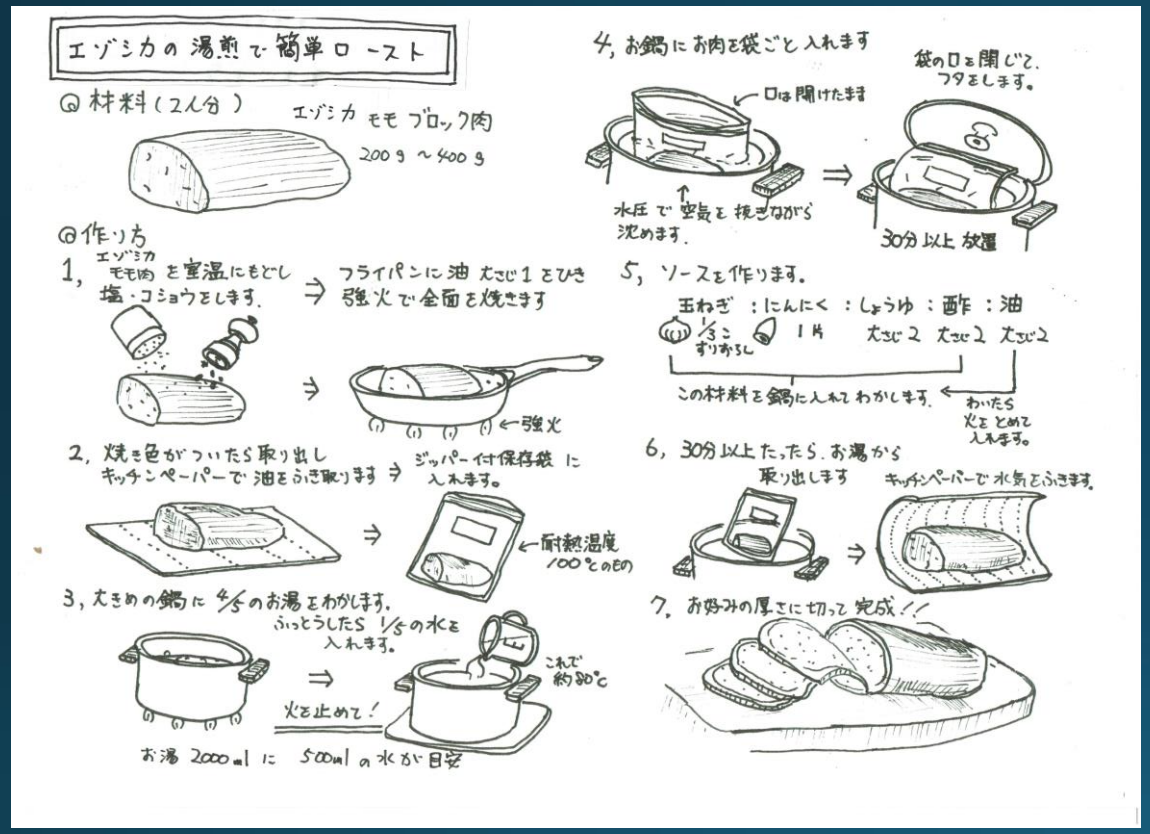
2024・●・●●

根室地区産エゾシカ肉普及事業　２０１８年～

レシピ製作・動画製作・料理教室・オンライン料理教室

試食会etc.

エゾシカレシピもたくさん



イラストレシピでエゾシカ料理も紹介してます！

Instagram　aochan_recipes

自らエゾシカも獲ります

父が狩猟をやっていた２世ハンターです。

色々法律的にダメな画像ですが。
この当時は規制が無かったところもありますので時効ということで。

エゾシカ肉の負のイメージの払拭へ

- １９９０年代までメスジカの狩猟は禁止

- 剥製を作るためのトロフィーハンティング

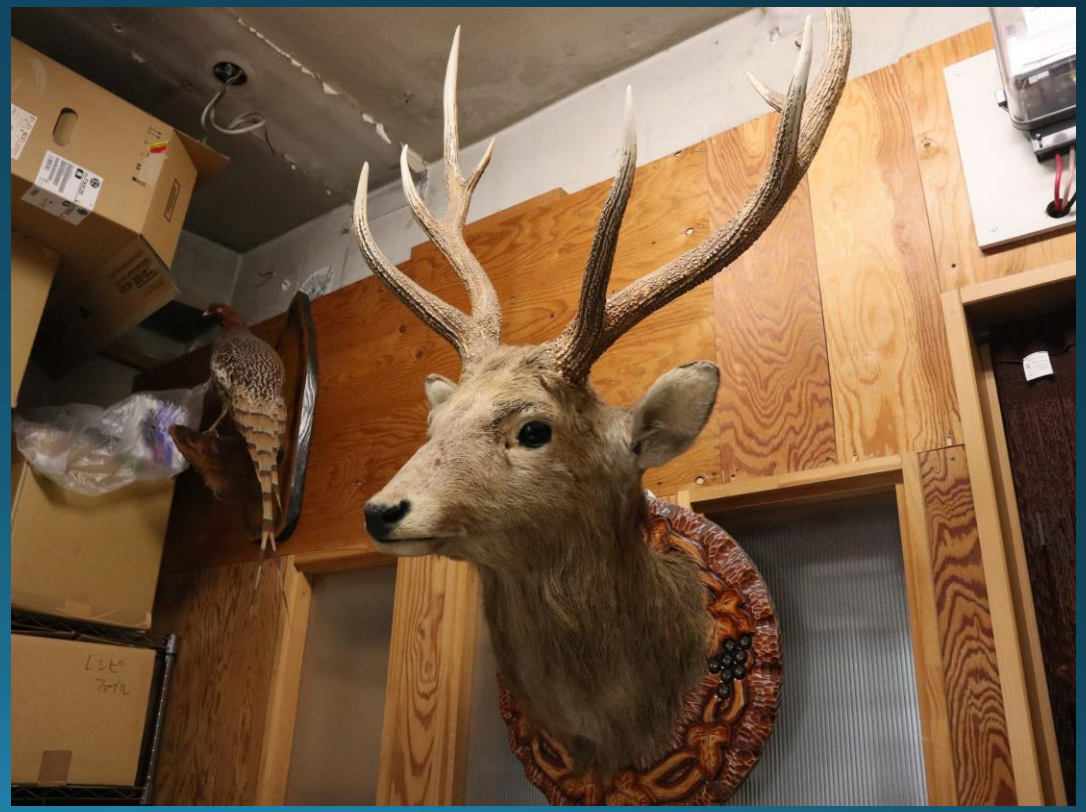
デカい

角が立派

頭は剥製

毛皮も売れる

肉は二の次



エゾシカ肉ってこんなイメージがまだあるかな

実はまだこんな状態のエゾシカ肉もあります

趣味の狩猟で自家消費用なので別に良いのですが

悪いイメージが残ってしまうお肉の特徴

悪いイメージの特徴

- 技術の低い捕獲
  腹部・臀部等の着弾による失中
- 技術の低い解体
  山賊バラシやお肉を汚染しながらの解体
- 技術の低い下処理
  死後硬直前の部位分け　不完全な部位分け

美味しいと感じるお肉の特徴

- 技術の高い捕獲
  ヘッド・ネックショットでの即倒
- 技術の高い解体
  衛生的な施設で迅速に
- 技術の高い下処理
  適度な熟成　適切な部位取り

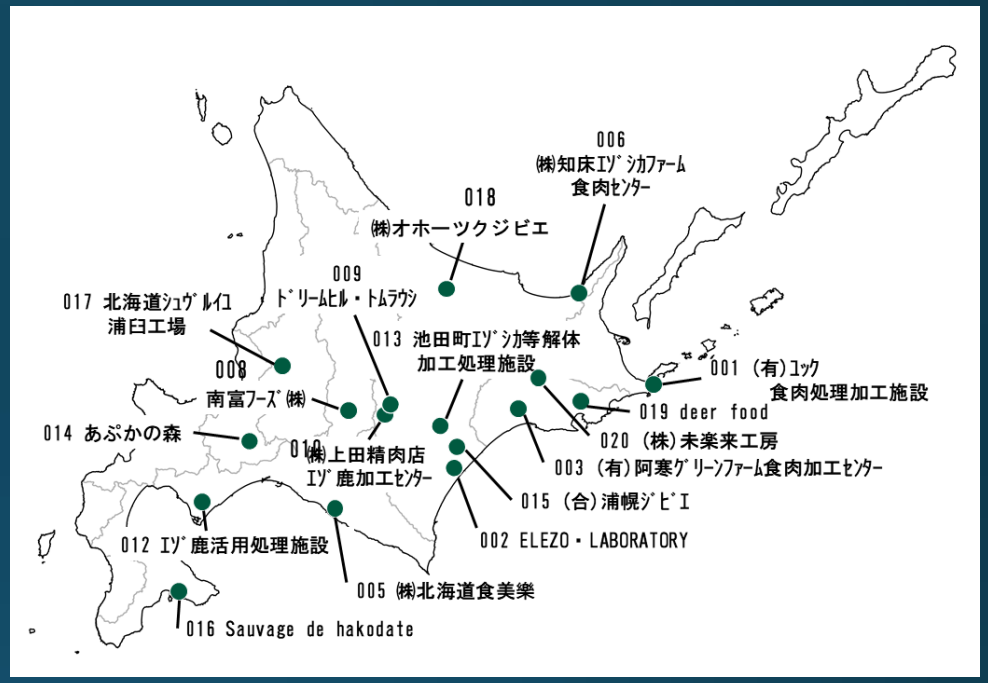
ご家庭で美味しくエゾシカ肉を味わうためには

捕獲・解体・下処理　さらに調理の段階でプロの手が入ると格段に
お肉が美味しくなります

家庭で調理する場合は調理を素人と仮定させていただきます（申し訳ありません。。）

そうすると
捕獲・解体・下処理がきちんとされているお肉を使うのが近道

エゾシカ肉処理施設認証制度



北海道から認証された処理施設です。

野外での内臓摘出はせず、捕獲後２時間以内にもちこまれた個体を

北海道ＨＡＣＣＰに基づいた衛生基準を備えた施設で解体されたエゾシカ肉です。

処理施設によっては囲い罠による生体捕獲後、一時養鹿してから出荷するところもあります。

エゾシカ肉を美味しく食べよう！

調理の技術で美味しいお肉に変身

ひと手間で変わる調理の前にしておくこと

エゾシカを美味しくたべるためにはトリミングは必要です！

熟成が終わってからトリミングします。
筋膜や筋が加熱で縮んで
お肉が硬くなったり、臭みが残ったりします。

トリミングした残りや筋が多かったり硬い部位は？

アク抜きをして水煮にしましょう！
一度冷ますと脂が固まるのでお好みで取り除きましょう！
挽肉にするのもおすすめ。

トリミングしにくいお肉は？

筋切りをしましょう！
ミートテンダーカッターが便利。
下味を付けるとお肉が柔らかくなります。

色々使えるエゾシカ肉。

誰でも扱いやすい！けど高級部位
ロース

王道のロースステーキ

サイコロステーキ
ガーリック風味

ごはんによく合う
エゾシカチャップ

赤身を存分味わう
外モモ

モモ肉にも色々あります！

赤身を存分味わう
外モモ

しっとり柔らか
エゾシカロースト

赤身を噛み締める
外モモステーキ

キトビロソースで
エゾシカポワレ

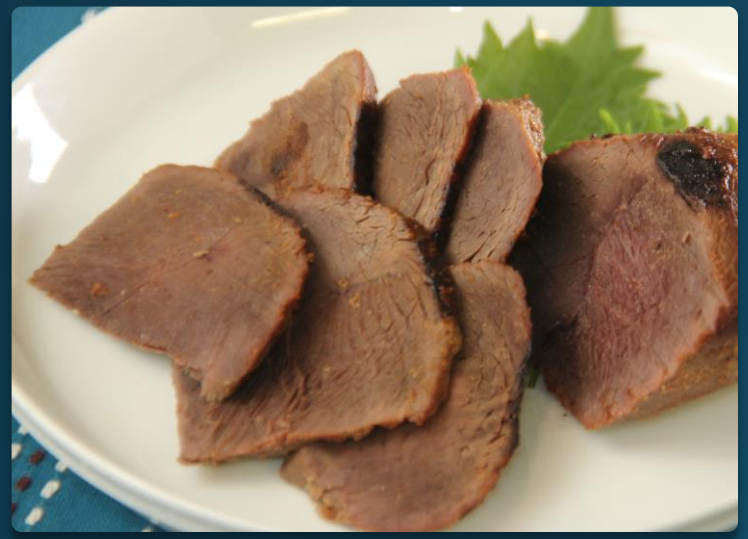
やわらかしっとり食感
内モモ＆シキンボ

柔らかさを活かして
敢えて縦繊維で味わう
青椒鹿肉絲

シキンボをまるごと
１本カツレツ

内モモは繊維を活かして
エゾシカジャーキー

高タンパク質な肉質は漬けても美味しい



冷めても美味しい
酒粕味噌漬け焼き

骨で出汁を取って
焼鹿を作って
エゾシカラーメン

シンタマをヨーグルトに
つけ込んで
バターエゾシカカレー

エゾシカのサイズだから使いやすい骨付き肉

骨付きでインパクト大
前脚のコンフィ

骨付きスネ肉で
シュークルト

アイヌ料理
ポネオハウを現代アレンジ
ユク　ポネ　トマト　オハウ

塩漬けにして低温の油でじっくり加熱

エゾシカ　前脚のコンフィ

骨付き肉も柔らかく煮込もう！

柔らか水煮にしてしまえば何にでも使える！

融点の高い脂身を上手く活かす
バラ肉

エゾシカの脂を活かした
バラ肉カレー

薄切りバラ肉で
ハッシュド・エゾシカ

温かい状態で食べることが
必須なので濃度のあるソース
や焼肉などがおすすめ

スネ・トリミング材の万能水煮で簡単美味しく

煮汁に好きな味付けで万能に使える！

味わい深い挽肉で定番料理

キーマカレー

煮込みハンバーグ

チーズメンチカツ

まだまだいっぱい挽肉料理

安定の美味しさ
エゾシカ担々麺

旨味引き立つ
エゾシカビビンバ

噛み締める美味しさ
エゾシカ肉団子あんかけ

色々使えてアレンジ多彩
絶対おすすめ！ミートソース

トマトと赤ワインとの相性抜群
挽肉で旨味たっぷりミートソース

定番のエゾシカミートソース
スパゲティ

野菜もいっぱいとれる
タコライス

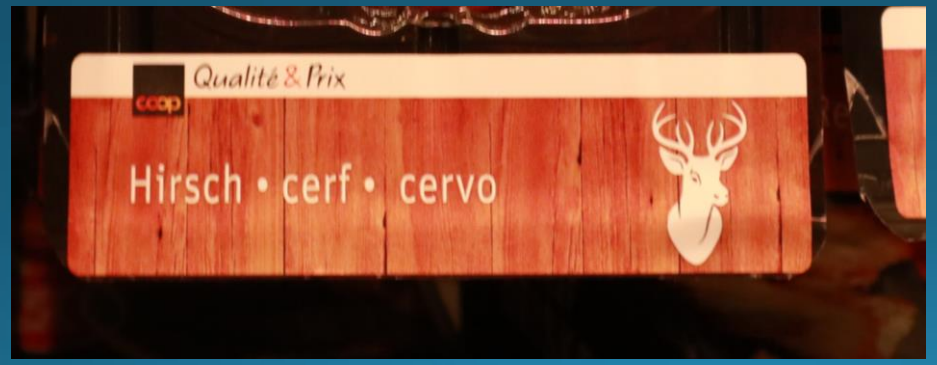
手軽に美味しい
ホットサンド&
ピザトースト

ちょっと脱線
番外編

ヨーロッパまでジビエ＆ゲームミートを探しに行った編

１１月に行ったので
マルシェの肉屋さんには
ジビエが到着しました！の看板が

ヨーロッパまでジビエ＆ゲームミートを探しに行った編



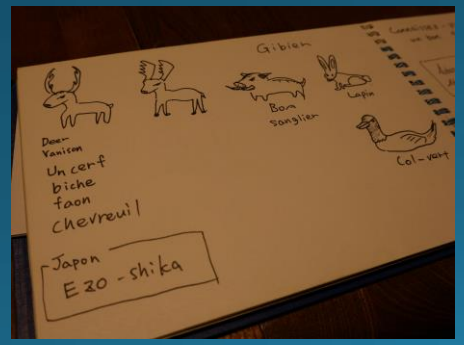
ドイツ語・フランス語・イタリア語の表記　鹿の種類別の表記も

ちなみにチューリッヒの駅前のＣＯＯＰです

イギリス・フランス・スイスで探した感想

ヨーロッパでは

- 思ったよりも探すのが大変
  （語学が堪能では無いのもありますが）
- 日常の食材というよりも特別な日のご馳走
- 高級食材としての認知はある　価格も高め



北海道では

- 提供している飲食店はそれなりある
  ジャンルも色々　料理も多彩
- 日常の食材というよりもまだ興味本位の食材
  苦手意識が高い方も多い
- 高級食材としての認知は薄い

エゾシカ料理と北海道の可能性

- エゾシカは北海道にしか生息しない天然の食材
  観光客・インバウンドにもアピール充分
- まだまだ適正生息数まで減少させる必要がある
  潤沢な資源
- 有効利活用率はまだまだ低め
  認証肉になるのは約２０％　廃棄される個体も
- 身近な定番料理でご家庭の食卓に、特別な日のご馳走に
  どこで買えるの？の声がまだ多いので情報と流通の充実を

まとめ

- 臭い・硬いは過去の話
  しっかりと下処理をすれば多彩な料理使える赤身の美味しいお肉です
- 普段使いからご馳走までシーンに合わせて変幻自在な使い方ができるお肉です
- 調理のハードルを下げるには、挽肉・水煮・ミートソースの活用を
- これからの可能性が楽しみな食材です

こんな美味しい食材を無駄にするのはもったいない
みんなで美味しさを伝えましょう！