

やさか中学生のやさかの食材による やさか民のためのレシピ

八坂中学校総合的な学習の時間で、食文化開発グループが作ったジビエ料理のレシピを掲載しました。

やまびこ祭でレシピぶっくを配布しましたが、まだお持ちでない方はぜひこのページ見て作ってみてください。

おやきの生地＆包み方（焼き）

焼き色がついたパリパリの焼きおやきです。
油をひかずに焼き上げた、熱々感がたまりません！！
冷めると、硬くなってしまうので、出来立て熱々がおススメ。

材料（10個分）

中力粉	300g
ぬるま湯	180g

下準備

- ・ボウルにふるった中力粉を入れる。
- ・手粉1/3カップ分をボウルに入れる。
- ・打ち粉適量をトレイに入れれる。
- ・おやきを焼く前にホットプレートを140℃ぐらいにしておく。

作り方

1

中力粉の入ったボウルにぬるま湯を9割いれる。

2

水分が見えなくなるまで、手でしっかりと混ぜる。

3

水分が見えなくなったら、残りのぬるま湯1割を入れ、しっかりとこねる。

4

表面にツヤがでるようによく練って、グルテンをだす。

5

生地を丸くまとめたら、ボウルに入れたままで、濡れ布巾をかぶし、30分寝かせる。

6

手粉をつけて生地を取り出す。

7

10等分に切り分け、大きさをそろえる。

8

表面にしわがなくなるようにまとめ、きれいな丸にし、粉をふったトレイに並べる。

9

生地を両手に挟んで、軽くつぶしてから、中央を厚く、周囲を薄く伸ばす。

10

具を中心置き、周りを引き伸ばしながら、生地を中心にまとめ上げ、口を閉じる。

11

温めておいたホットプレートに間隔をあけて並べる。

12

フタをして、弱火で片面を焼き、きつね色をつける。

13

表面が乾き始めたら、上下を裏返し、焦がさないように火加減をみがら、もう片面を焼く



ブルーベリーおやき



八坂で採れたブルーベリーを使ったおやきです
甘酸っぱいブルーベリーは、おやきの生地によく
合います。

具の材料(約6人分)

- ・ブルーベリージャム 適量
- ※P のブルーベリージャムを使用

おやきの生地はおやきの先頭ページへ

包みやすくする方法

ジャムがドロドロで包みににくい場合は、
火にかけて一度煮詰めると固まって包み
やすくなる。

感想

ジャム自体が甘かったので、生地に包
まれてちょうどいい味になった。
ジャムのつぶつぶ感がおいしかった。

包み方の工夫

普通のおやきのように丸く包むと生地から
ジャムが出てくるかもしれないので、餃子の
皮のような包み方をすると、中からジャムが
もれにくくなります。

ピリ辛ナスのジビエおやき



定番のナスのおやき。

今回はジビエを入れて作りました。

具の材料（4人分）

鹿肉	35g
ナス	5本
輪切り唐辛子	少々
★味曾	大さじ3
★砂糖	大さじ3

※おやきの生地は、おやきの先頭ページへ

具の作り方

1



鹿肉をハンドミキサーでミンチにする。

2

ナスを1cm程度の角切りにし、塩（分量外）を少々ふりかけてしばらく置き、固く絞る。

3



2と鹿ミンチ、赤唐辛子の輪切りを油で炒め、★で味付けをして、汁気がなくなるまで炒め、冷ます。

調理のポイント

ハンドミキサーでミンチにするときに少し肉を大きめにミンチにすると、食べるときに歯ごたえがよくなります。

感想

砂糖の味がよく効いていて食べやすく、鹿ミンチは嗜み応えがとてもよかったです。
唐辛子を少し多め（といっても、2本だけですが…）に入れたらかなりピリッときました。
辛いのが好きな人には2本ぐらいでいいのかもしれません、苦手な人はほんの少しにしたほうがいいと思います。

コロッケ風ジビエおやき



信州といえば、「おやき」。今回は、鹿肉を使ったコロッケ風のおやきを作りました。コロッケの中身で簡単に作れます。

具の材量 (約4人分)

・鹿肉	75g
・ジャガイモ	中2個
・タマネギ	1/2本
・ニンジン	1/2本
・醤油	大さじ4
・塩	ひとつまみ
・油 (炒め用)	適量

生地は、おやきの先頭ページへ

具の作り方

- 1 ジャガイモの皮をむきアクをとつて強火で茹でる。
- 2 ニンジン、タマネギ、鹿肉
- 3 ジャガイモがくずれる前に火を止めマッシュで潰す。
- 4 ニンジン、タマネギ、鹿肉
- 5 ジャガイモと炒めた具を汁気がなくなるまで中火で炒め、濃いめの味付けをする。
- 6 ジャガイモと炒めた具を合わせて味を再調整する。

調理のポイント

5でしっかり味をつけるといいです。
すべて混せて皮で包むと、味が薄くなると思うので、かなり濃いめにすると美味しくなります。

感想

ちゃんとした味になるか分からなかったけど、コロッケのような味になりました。
濃くも薄くもなくちょうどよい味になっておいしかったです。

肉まん風おやき～子供がいる方にお勧め～



鹿肉をサイコロ状に切ったものを
焼いて、おやきの中に入れました。
おやきの具はそのまま食べても美味
しいです。

材料（約4人分）

♡鹿肉	50g	♡玉ねぎ	1.5杯
♡おろし生姜	小さじ2杯	♡塩	小さじ2杯
サラダ油	大さじ2杯	地粉	大さじ2.5杯
☆砂糖	小さじ4杯	☆醤油	大さじ2杯

具の作り方

- 1 鹿肉は半解凍の状態
がカットしやすい。
- 2 鹿肉を約1センチのサ
イコロ状に切る。
- 3 玉ねぎをみじん切りに
し♡を混ぜ合わせ、ジップ
ロックなどの袋に入れて
30分置き、味を染み込
ませ柔らかくする。
- 4 地粉を保存用袋に
入れ全体にからめる。
- 5 熱したフライパンに油
をひいて、中火で肉を
ほぐしながら炒める。
- 6 全体に焼き色が付き、ボ
ロボロにほぐれたら半量
に分け、肉に火が通ったら
☆の材料も半量ずつフライ
パンに入れ水気がなく
なるまで炒める。

調理方法

3のジップロックなどの
袋に入れるとき、なるべく
空気を抜くようにすると
より味が染み込みます。
解凍されていく過程で
玉ねぎの効果で臭みが抜
けて、また肉も柔らかく
なります。

感想

食べてみると肉ま
んのようで美味しい
たです。
普通のお肉より噛み
応えがあってより美味
しさを感じました。



以上でおやきの具
は完成。

鹿肉のブルーベリージャム煮

鹿肉のももの部分をブルーベリージャムと赤ワインで煮込んでみました！臭みがなく簡単に作れるのでお勧めです。



材料 (4人分)

鹿肉	500g
にんにく (みじん切り)	1かけ分
オリーブオイル	50cc
赤ワイン	300cc
ブルーベリージャム	160g
しょうゆ	大さじ2
レタス	1/4個
バジル	8枚
リンゴ	1/4個

作り方

- 1 下処理をした鹿肉に塩をまぶし、よく揉む。
- 2 にんにくを細かくきざみ、塩をひとつまみかけてる。
- 3 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、刻んだにんにくを炒める。
- 4
- 5
- 6
- 7 肉が柔らかくなったらレタス、バジル、リンゴを盛りつけて完成。



にんにくの香りがしてきたら肉を入れ、こんがりと色がつくまで焼く。



赤ワインを入れて落し蓋をする。



アルコール分がとんだら、しょうゆとブルーベリージャムを入れ、落し蓋をしてさらに煮る。

〈調理のポイント〉

塩をまぶすときに小麦粉を入れると、とろみがついてより美味しくなります。

〈感想〉

食べてみると肉も柔らかく、香ばしい香りがします。ぜひ挑戦してみて下さい。

なんちゃってジビエ燻製



時間が短いために燻製の本来の効果は薄まりますが、味には自信があります

材料(肉の量に応じて)

鹿肉 (400g)

塩、40g (鹿肉の10の1)

砂糖 20g (塩の2分の1)

用意するもの

スモーカー、ガスコンロ、アルミホイル、

燻製チップ 2つかみより多め

日本茶、ザラメ 2つかみ

作り方

1



余分な水分を取り除くため、鹿肉のトリミング後、キッチンペーパーに包み30分ほど寝かす

4

30分ほど風通しが良いところで乾燥させる。
(その間にスモーカーの準備をする)

7-1 出来上がったら常温まで燻製機の中で冷やす。

8

強火で熱したフライパン燻製した肉全体に焦げ目をつけると同時に、肉の中心まで火を入れる。(火を入れすぎないように注意する)

完成

2

塩と砂糖を混ぜて鹿肉によく揉み込む。

3



10分ほどサランラップで鹿肉を覆う。

10分経ったら水で洗い流して水分をよく拭き取る

5

スモーカーにチップと色づけのザラメと香り付けの日本茶をいれて

燻製開始

7-2 時間がなければそのまま取り出す。

6



最初は強火で煙を出し、80度になったら中弱火にする。それを40分続ける。

【90度を超えないようにする】

感想

食べてみるとても味がしっかりとついていた。

調理のポイント

2~3日ぐらい置いておくと味に深みが出ます是非作ってみてください。

このレシピを見て「作ってみたい」「もっと知りたい」と思っていたら幸いです。

八坂中学校食文化開発グループ一同