

鹿肉でおいしく健康づくり

フードマネジメント・ジャパン合同会社

愛媛調理製菓専門学校

きれいで健康な
体づくりに、鹿肉

鹿肉は、一部の人々には親しまれてきましたが、日本では猪肉ほどの人気はありませんでした。しかし、いま、その**栄養成分により注目度がどんどん上がっている**のです。

鹿肉は**低カロリー、低脂肪、高たんぱく、高铁分**で、アスリートはもちろん、きれいで健康な体づくりに取り組む人にも**絶好の食材**！

鹿肉はジビエに分類されます。ジビエとは狩猟で得た野生鳥獣の食肉を意味するフランス語で、ヨーロッパでは貴族の伝統料理として古くから発展してきました。それは自分の領地で狩猟ができるような、上流階級の口にしか入らないほど貴重なものでした。そのためフランス料理界では古くから高級食材として重宝され、高貴で特別な料理として用いられたのです。そこには、動物の肉から内臓、骨、血液に至るまで全ての部位を余すことなく料理に使うことにより、生命に感謝を捧げようという精神が流れています。

1. 鹿肉は栄養性・機能性において優れモノ

鹿肉の特徴は、低カロリー、低脂肪、高たんぱく、高铁分で、肉には珍しい $n-3$ ($\omega 3$ 系) 脂肪酸 (α リノレン酸、エイコサペンタエン酸 (EPA)、ドコサヘキサエン酸 (DHA)) や、 $n-6$ ($\omega 6$ 系) 脂肪酸、必須脂肪酸 (リノール酸・ γ リノレン酸・アラキドン酸) も含んでいます。脂質含量が低く、機能性成分であるカルニチンを多く含むなどの栄養性・機能性を有しています。牛肉に比べて脂質が低い一方でたんぱく質が多く、鉄は**4.8 倍**もあります。また、豚肉・牛肉と比べてビタミンが多い点にも注目できます。

これらの特徴から、鹿肉はアスリート向けの食品としての活用も期待されているのです。

鹿肉の栄養成分一覧

種類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ビタミン B2(mg)	ビタミン B6(mg)	ビタミン B12(μ g)	鉄(mg)	亜鉛(mg)
鹿肉	147	22.6	5.2	0.32	0.55	1.3	3.4	2.8
豚肉	291	18.3	22.6	0.13	0.35	0.3	0.3	1.6
牛肉	411	13.8	37.4	0.17	0.18	1.1	0.7	4.6

2015 年度版日本食品基準成分表(七訂)に記載されている鹿肉の栄養成分は、北海道に生息する蝦夷鹿 (*Cervus nippon yesoensis*) のものです。本州鹿 (*Cervus nippon centralis*) については記載がありませんが、その栄養価は、雄雌別、部位別や捕獲時期による栄養成分値の差異が小さいことがわかっています。

2. アスリートの食事と体づくり

アスリートだからといって特別なものを食べるわけではなく、一般的な食事を摂りながら体をつくっていくことが重要です。食事の栄養バランスを、量と質の両方からコントロールする意識を持ってください。

(1) 摂取のバランス

主食はエネルギーのもとになる働きがあり、食材としては、炭水化物を多く含むご飯、パン、麺類などがあります。

主菜にはたんぱく源となり、身体に免疫力をつける働きのあるものが求められます。食材としては、魚類、肉類、卵類、大豆および大豆製品などがあります。

副菜はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含むものが、身体のコンディション作りや体の調子を整えるのに最適です。食材としては、芋類、野菜類、種実類、海藻類、きのこ類、豆類(大豆および大豆製品以外)などがあります。

(2) 朝食を欠かさない

朝食には1日の体内のリズムを整える働きと、朝食を摂ることで食事が不足しがちな人の栄養量を満たす働きがあります。

朝から栄養バランスを理想的に整えるのは難しいので、せめて主食(ごはん、パン、シリアルなど)と主菜(卵、肉類、魚、納豆など)だけでも、すぐに食べられるものから少しずつ習慣化してみましょう。

(3) 体をつくるための栄養素

① 鉄分

鉄は赤血球の材料で、赤血球は全身に酸素を運び二酸化炭素を運び出す働きをしています。鉄が不足するとその働きが弱り、疲れやすくなります。また、集中力が続かない、立ち眩みするなどの症状が起こります。特に酸素を取り入れてエネルギーを作り出す持続的な運動では、パフォーマンスの低下につながります。

スポーツ選手は、発汗や足裏への衝撃などで鉄の損失量が大きくなる可能性が高く、消費量が摂取量を超えてしまうと貧血になる可能性が大きくなります。**鹿肉には鉄が多く含まれています。**

② カルシウム+ビタミン D/K/C

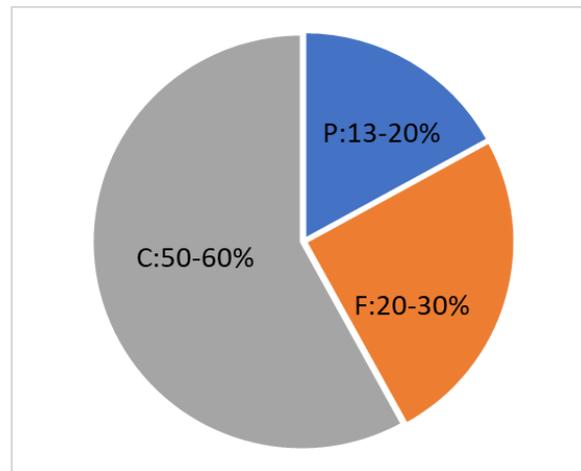
強い骨をつくるのに必要な栄養素の1つにカルシウムがあります。ビタミンDやビタミンK、ビタミンCなども骨づくりに関わる栄養素です。細胞や血液中のカルシウムが不足すると骨のカルシウムも失われます。骨の健康を維持するためには、骨作りに**必要な栄養素を毎日摂ることが大切です。**

(4) 栄養バランスと設定エネルギー

エネルギーのもととなるのは、タンパク質(Protein)=P、脂質(Fat)=F、炭水化物(Carbohydrate)=Cの3栄養素です。

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」で示されている総エネルギー摂取量に占めるP・F・Cの理想的な割合で食事を組み立てると、健康を維持できるだけでなく、**スポーツ選手の体づくり(体脂肪を増やさずに筋肉量を増やすこと)**に役立ちます。また、同資料によると、18~49歳男性の推定**エネルギー**

一必要量は身体活動レベルが高い人で **3,050kcal** なので、アスリートはこれを1つの基準として自分にふさわしい数値を設定してください。



(5) 試合と食事の関係

① 試合前の食事

試合前の食事調整は、持久系・瞬発系いずれの試合でも、最高のパフォーマンスを発揮するために大きく影響します。

〈試合4 ~2日前〉

ベストコンディションで臨む6つの注意点

- ① 食べなれた食事をする
- ② 食べる量を考える
- ③ ビタミンやミネラル類は十分に摂る
- ④ 食の「安全性」を最優先にする
- ⑤ 腸内環境を整える
- ⑥ 試合開始時刻に生活リズムを合わせる

〈試合前日から当日〉

ベストパフォーマンスを引き出す5つの注意点

- ① 主食は多く主菜は控えめに！ 糖質中心の食事
- ② ビタミン不足に注意
- ③ 脂質は控えめに
- ④ 食物繊維は控えめに
- ⑤ 生ものは食べない

② 試合後の食事

試合後は、疲労回復がポイントです。試合直後は手軽に摂れる100%果汁のジュースやスポーツドリンクを飲み、筋肉グリコーゲンを上昇させるとよいでしょう。1日に1試合だけの場合は、試合後1時間以内を目安に糖質中心でバランスのよい食事を摂ります。摂れない場合は、まず糖質補給を優先させます。

なお、**鹿肉は低カロリー、低脂肪、高たんぱく質であるため、体重維持あるいは減量が必要な場合、筋肉の量を保つあるいは増やしつつ体脂肪量を減らす食材として有効**です。鉄は吸収率が低い栄養素なので、効率の良い食べ方が必要です。**鹿肉は肉類の中でも鉄量が高い**ので、鉄不足を解消するには良い食材です。

3. 家庭でも鹿肉を買って調理してみましょう

幸いにも、愛媛県内には、食肉処理業の許可を得てジビエを扱う安全な施設がいくつかあります。インターネットでの注文なども手軽になってきました。

ただし、家庭での調理でも次のことに注意してください。「野生鳥獣肉の衛生管理に関する指針(ガイドライン)」に、「飲食店営業等が野生鳥獣肉を仕入れ、提供する場合、**食肉処理業の許可施設で解体されたものを仕入れ、十分な加熱調理**(中心部の温度が摂氏 75° で 1 分間以上又はこれと同等以上の効力を有する方法)を行い、生食用として食肉の提供は決して行わないこと」とされています。

さて、調理する上での**鹿肉の特徴**があります。鹿肉は熟成期間が 3 日程度と比較的短く、また脂質含量が低いことから、加熱方法によっては肉質が硬くなったり、脂肪から得られるうま味が少ないと感じられる場合があります。また、スネなどの筋膜が多い部位は加熱によって硬くなるので、筋膜を取り除くか煮込み料理にするなどの工夫をすれば美味しくいただけます。

鹿肉を軟らかくさせるため脂など他肉種の脂肪を付加する調理方法もありますが、せっかく脂質が少ないという特徴を生かす方法をご紹介します。それは、**100°Cで加熱するより 80°Cで加熱する方が軟らかく仕上がる**ということです、スチーム加熱による調理でも、100°C加熱より 80°C加熱の方が望ましい結果が得られるでしょう。

今後は、さらに**鹿肉の栄養性と機能性**をいかした下処理の方法や加熱調理方法、90°C以上の加熱でも美味しく調理できる方法などの研究が進むことが期待されますが、皆さんもワインや日本酒を付加し風味を増強する方法、酵素・麹を用いる方法なども試してみてください。

調理に慣れていない人は、初めのうちは適当に手を抜いて、自炊に慣れること、継続することに力を入れるくらいがいいと思います。少しずつ簡便な調理レシピを知ったり工夫できるようになったら、誰かを巻き込んだり、他の人に振る舞ってください。レシピを選んだり作ったりするポイントは、次のとおりです。

- (1) 手軽に取り組める(フライパンあるいは鍋1つ)
- (2) 簡単に作れる(手順を少なく)
- (3) 応用が利く(食材は冷蔵庫にあるものでよく、主食の変更も可能)
- (4) 材料が入手しやすい(カット野菜なども使う)

参考文献

- (1) 鈴木志保子: スポーツ栄養学、日本文芸社(2020)
- (2) 日本ハムファイターズ株式会社: 北海道日本ハムファイターズの食事術、女子栄養大学出版部(2019)
- (3) 吉村美紀: シカ肉の栄養性と調理特性、日本調理学会誌Vol150.No4.p160-163(2017)

2021年10月27日(水)、
愛媛マンダリンパイレーツの選手の皆さんと一緒に
愛媛調理製菓専門学校が調理した
鹿肉料理のランチ・レシピをご紹介します。



がんばれマンダリンパイレーツ！



鹿肉と野菜のカレー炒め

材料(4人分)		作り方
鹿肉	500g	① たれ★をボウルに入れて混ぜ合わせる。 ② 鹿肉をポリ袋に入れ、①の半分程度を入れてしばらく漬ける。 ③ 玉ねぎとパプリカは千切りに、しめじはほぐして、にらは3~4cmに切る。 ④ フライパンにサラダ油を熱し、②の鹿肉を軽く炒め、バットか皿に取り出す。 ⑤ にら以外の野菜を炒め、塩・こしょうを振り、しんなりしたら鹿肉を戻し入れ、にらも加えて、たれ★の残り半分と塩・こしょうで味を調えて、出来上がり！
玉ねぎ	1/2 個	
しめじ	1/2 パック	
赤黄パプリカ	各 1/4 個	
にら	少々	
サラダ油	適量	
塩・こしょう	少々	
たれ★		
カレー粉	大さじ 1	
焼き肉のたれ	100cc	
酒	大さじ 1	
砂糖	小さじ 1	
塩	小さじ 1/4	
おろしにんにく	少々	

ポイント👉 上手に精肉されて臭みも全然ない鹿肉が多く流通していますが、
万一においが気になる場合は、カレー味などスパイスを効かせると食べやすくなります。



豆苗と竹輪のレンジナムル

材料(4人分)		作り方
豆苗	1パック	① 豆苗を半分に切り、耐熱皿にのせ、塩昆布をのせ、ごま油を回しかけ、ふんわりラップをして電子レンジにかける(600Wで2分)。 ② 竹輪を斜めに切る。 ③ ①②を和えて、出来上がり！
竹輪	3本	
塩昆布	2つまみ(8~10g)	
ごま油	2~3回し	

ポイント👉 料理に慣れていないうちは、副菜にあまり手間をかけないこと。
面倒な気持ちになると美味しさも半減します。



根菜と鶏団子のおみそ汁

材料(4人分)		作り方
鶏つみれ	8個	① さつまいもと大根を1cm幅のいちょう切りにする。 ② ごぼうをささがきにし、5分ほど水にさらしてアクを抜く。 ③ 小松菜を3~4cm幅に切る。 ④ 鍋に水を入れて沸かし、さつまいも、大根、ごぼうを入れて煮る。 ⑤ 鶏つみれと小松菜を④に入れて煮、液体味噌を入れ味を調べて、出来上がり！
さつまいも	1/2本	
大根	4cm	
ごぼう	1/4本	
小松菜	1束	
水	800cc	
液体味噌(出汁入り)	大さじ3~4	

ポイント👉 味噌を入れたら、その風味を失わないために沸騰させず
また長く煮詰めないように注意します。



**鹿肉を主役に
1食 800kcal を設定した、
一般のご家庭向け
バランス・レシピを3つご紹介します。**

① 鹿肉のカレー炒め

材料(2人分)		作り方
鹿肉ももスライス	300g	① 鹿肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りに、しめじは食べやすい大きさに分け、にんじんは短冊かいちよう切りにしておく。 ② フライパンを熱し、サラダ油を入れて鹿肉を軽く炒め、一度取り出しておく。 ③ ②のフライパンで、玉ねぎ、しめじ、にんじんを炒める。 ④ ③に鹿肉を戻し入れ、たれ★を加えて味を調べて、出来上がり！
玉ねぎ	140g	
しめじ	100g	
にんじん	60g	
サラダ油	適量	
たれ★		
カレー粉	大さじ 4 (8g)	
しょうゆ	小さじ 2 (12g)	
おろしにんにく	3g	
おろししょうが	3g	

ポイント📌 鹿肉は、長時間加熱すると固くなります。

野菜を炒める時は、一旦火から上げておくのが肝心です。

このカレー炒め1人分に

ご飯 200g、ポテトサラダ 80g、リンゴ 1/2 個入りヨーグルト 100g を食べると

エネルギー . . . 822kcal
 タンパク質 . . . 49.0g
 脂 質 . . . 25.3g
 炭水化物 . . . 118.4g を摂ることができます

PFC 比 21 : 25 : 54

② 鹿肉のローストビーフ風

材料(2人分)		作り方
鹿肉ロースブロック	200g	① 鹿肉を太さ3cmくらいの棒状に切る。 ② ①をポリ袋に入れ、塩・こしょう、おろししょうがを入れて揉み込む。 ③ 大鍋に水を入れて沸騰させ、火を止めたら、②の空気を抜いて20～30分その湯にひたしておく。 ④ ③を取り出してスライスする。 ⑤ ④を皿に盛り付け、たれ★をよく混ぜてかけ、カット野菜を添えて、出来上がり！
塩・こしょう	少々	
おろししょうが	25g	
カット野菜	300g	
たれ★		
ブルーベリージャム	大さじ1(19g)	
穀物酢	小さじ1(5g)	

ポイント👉 鹿肉は、長時間高温で加熱すると固くなります。お湯を沸騰させ続けられないことがコツです。

このローストビーフ風1人分に

ペペロンチーノ1人分、カボチャスープ、ブドウ100gを食べると

エネルギー	・・・	815kcal	
タンパク質	・・・	41.5g	
脂質	・・・	28.0g	
炭水化物	・・・	111.7g	を摂ることができます

PFC比 19 : 19 : 53

③ 鹿肉とじゃがいもの“ハヤシ風”

材料(2人分)		作り方
鹿肉ミンチ	200g	① 玉ねぎは薄切り、しめじは小分けしておく。 ② 鹿肉に塩・こしょうを振り、サラダ油を熱したフライパンで焼く。 ③ ②に①を加えて炒める。 ④ ③に赤ワインと水を加えて煮込む。 ⑤ 野菜が柔らかくなったら、ハヤシルウを加える。 ⑥ ⑤とゆでじゃがいもを皿に盛って、出来上がり！
塩・こしょう	少々	
サラダ油	大さじ1(14g)	
玉ねぎ	200g	
しめじ	100g	
赤ワイン	100ml	
ハヤシルウ(市販品)	40g	
水	300ml	
ゆでじゃがいも	200g	

ポイント👉 加熱に注意して、焼き時間は短く煮込みは80～90℃を意識しましょう。

このメニュー1人分に

ロールパン3個を食べ、ミカンジュース200mlを飲むと

エネルギー	・・・	803kcal	
タンパク質	・・・	39.5g	
脂質	・・・	26.6g	
炭水化物	・・・	104.4g	を摂ることができます

PFC比 17 : 27 : 56