



夏だって食べよう！

イノシシン肉

「しまねの味開発指導センター」の研究より

編集部

機能性成分が豊富

イノシシの赤身肉に含まれる遊離アミノ酸は、カルノシン・アンセリン・タウリンの割合が多い。カルノシンはロースに、タウリンはももに多く含まれる。カルノシンには抗酸化作用があり、タウリンには血圧降下、ストレス抑制などの効果があるといわれる。また、アラニン・グリシン・グルタミン酸・チロシンなどの旨味成分も含まれている。

一方、脂身に含まれる脂肪酸は、オレイン酸・パルミチン酸・ステアリン酸・リノール酸が全体の九割を占める。これらも、コレステロールや血圧の降下作用があるといわれる成分だ。つまりイノシ

シの肉は、赤身も脂身も健康的な肉であるといえる。

夏場のイノシシン肉は いっそうヘルシー

鳥根県の「しまねの味開発指導センター」では、有畜として夏場に駆除されるイノシシの肉の利用法を研究してきた。

夏のイノシシは、脂がのっていないのでまずいとか、硬いとかくさいとかよくいわれる。そのため、夏に駆除されたイノシシの肉はそのまま廃棄されることが多いのだが、同センターの研究では、夏肉も冬肉も成分には大きな違いがないことがわかっていく。

むしろ脂身が少ないことから、夏のイノシシ肉はいっそう「ヘルシー」ともいえる。

ただし、夏は肉が傷みやすい。したがって血抜きや解体処理を素早くすませること。そして処理後は急冷し、その後も低温管理・低温流通に努めることが肝心だ。

くさみが気になるときは…

イノシシの肉は、基本的に豚肉と同じような調理法が可能だが、独特のくさみが気になるという場合は次のような方法が有効という。

シヨウガやシソなどの香味野菜をいっしょに使う。

下漬けの調味料などに、ハーブや山椒などの香辛料を入れる。

味噌やニンニクなど個性の強い味付けをする。

夏場のイノシシ肉をもっと利用してもらうと、同センターでは加工利用についても研究を進め、ホームベージ (<http://www2.pref.shimane.jp/ajissen/>) レシピを公開している。左に紹介したのはその一部だ。

食品衛生法の営業許可の基準をクリアすれば（各県の保健所等に相談）、害獣駆除で夏場に捕獲したイノシシを加工・調理して販売することだって考えられる。

（参考）『食品加工総覧』第二二巻・素材編

イノシシ肉を使った料理



[ハンバーグ] 作り方

玉ねぎをみじん切りにし、サラダ油で炒め、冷ます。
パン粉は牛乳でしめらせておく。
ポウルに挽き肉・ ・ ・卵・調味料を加え、粘りが出るまでよくこねる。
平たい円形にまとめ、フライパンで焼く。

ポイント

- *肉は肉挽き機でミンチにするか、包丁で細かく切ったものを使用する。
- *利用部位はどの部分でも可能であるが、赤身が多いとしまった感じに仕上がるため、好んで豚の脂身などを加えるとよい。

[佃煮] 作り方

肉は4~5cmに切りサラダ油をまぶしておく。
ショウガは薄切りにしておく。
鍋に酒、水、酢、ショウガを入れて煮立たせ、肉が固まりにならないように加え、約10分間煮る。
砂糖、みりん、醤油、ハチミツを加えて、約15分間煮る。

ポイント

- *佃煮は、脂肪の少ない赤身の部位が適している。
- *くさみ消しのため、ショウガを加える。
- *弱火でしっかりと煮詰める。
ハチミツを入れるとつやが出る。



[ニンクローズト] 作り方

ニンクをすりおろし、肉塊におろしニンクをすり込む。
ビニール袋に を入れ、醤油を注いで、口を縛り、一晩冷蔵庫で寝かせる。
スチームオープンに入れ、180 20分、160で約30分焼く。

ポイント

- *肉は軟らかいロース部位の塊を使用。
- *仕上がりの温度は好みにより設定をする。
- *ニンクは、肉の表面にしっかりとすり込む。

