

Introduction



シカロース肉のコンフィ

ジビエ (フランス語) とは、狩猟で得た天然の野生鳥獣の食肉のことです。山野を駆け巡った天然の肉は、脂肪が少なく、栄養価も高く、フランス料理界では、古くから高級食材として重宝されてきました。

岡山県でも、イノシシ肉はぼたん鍋など、猟師料理として昔から親しまれてきました。また、シカ肉は、処理施設「地美恵の郷みまさか (美作市)」が整備されたことにより流通量が増え、ジビエはより身近な食べ物になってきています。

ジビエには嬉しい栄養素がたっぷり!



シカ肉

低カロリーなのに高タンパクで鉄分も豊富です!



イノシシ肉

疲労回復に効果があるビタミンB群を多く含んでいます!

100gあたりの栄養成分表示

日本食品標準成分表2015版(七訂)より

	エネルギー	タンパク質	脂質	鉄	ビタミンB6
シカ	110kcal	22.3g	1.5g	3.1mg	0.54mg
イノシシ	268kcal	18.8g	19.8g	2.5mg	0.35mg
牛(サーロイン)	498kcal	11.7g	47.5g	0.9mg	0.23mg
豚(ロース)	263kcal	19.3g	19.2g	0.3mg	0.32mg

低カロリー

高タンパク

鉄分豊富

ビタミン
たっぷり

適切な衛生管理の下で流通

このガイドに掲載しているジビエは、食品衛生法により許可を受けた岡山県内の施設で処理されたジビエです。

また、岡山県では、ジビエをより安全・安心な食肉として流通されるため、「野生鳥獣食肉衛生管理ガイドライン」を策定しています。



「地美恵の郷みまさか(美作市)」でのシカの処理作業

Index

- 01 ジビエとは?
- 02 ジビエの栄養素と適切な衛生管理
- 03 飲食店ガイド
- 17 加工品ガイド
- 21 精肉取扱店ガイド
- 23 レシピガイド
- 25 市街地マップ
- 26 県全域マップ

What's Gibier?