

おいしく食べよう！「わかやまジビエ」

～学校給食に「わかやまジビエ」を～



和歌山県には、海の恵み、山の恵み、川の恵みなど、たくさんの自然の恵みがあります。

これらの素晴らしい恵みを子供たちが味わうことを通して、ふるさとを大切にすること、子供たちの育成をめざしています。

イノシシやシカなどの野生動物の食肉は、昔から全国で食されています。また、たんぱく質や鉄分が豊富に含まれた栄養価の高い食材であることから、子供たちにも学校給食でおいしく食べてもらう取組を進めています。



学校給食で登場したジビエメニューを紹介します！！

ジビエチリコンカン

～材料(5人分)～

シカ肉スライス	100g
オリーブオイル	適量
しょうが・にんにく	各少々
豚ひき肉	50g
レッドキドニー	125g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1本
マッシュルーム	25g
じゃがいも	2個
にんにく	少々
トマトケチャップ	大さじ4
砂糖	小さじ1
塩・こしょう	各少々
赤ワイン	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
コンソメ	5g
チリパウダー	少々



- ① オリーブオイルを熱し、しょうが、にんにくでシカ肉を先に炒めておく。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りに、マッシュルーム、じゃがいもは角切りにする。
- ③ にんにく、豚ひき肉、野菜を炒める。
- ④ 水を加え沸騰したら、レッドキドニー、調味料を入れ煮込む。
- ⑤ 炒めておいたシカ肉、塩、こしょう、チリパウダーを加える。

ジビエカレー

～材料(5人分)～

イノシシ肉スライス	100g
豚肉	25g
玉ねぎ	2個
じゃがいも	2個
セロリ	1/2本
にんにく	少々
カレールウ	100g
赤ワイン	小さじ2
ウスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
コンソメ	1.5g
カレーパウダー	少々
こしょう	少々
水	550ml



- ① にんにくと豚肉を炒め、こしょう、赤ワイン、カレーパウダーを加える。
- ② さらに、玉ねぎ、水、コンソメ、ウスターソース、しょうゆを加え煮込む。
- ③ ②にセロリ、じゃがいも、下ゆでしたイノシシ肉、カレールウを加え煮込む。

イノシシ肉は加熱しすぎると固くなるため下ゆでし、最後に加えます。

ジビエってカラダにいいの～？



普段の食生活で不足しがちな鉄が豊富に含まれています。

特にシカ肉は、牛肉や豚肉と比べてたんぱく質が多く、脂肪が少ないのが特徴です。

チリパウダーでジビエ特有の臭みが和らぎ、子供たちの好きなトマトケチャップ味で、食べやすいメニューに仕上がります。

(100gあたり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	鉄(g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンB6 (mg)
イノシシ	268	18.8	19.8	2.5	0.24	0.29	0.35
シカ	147	22.6	5.2	3.4	0.21	0.32	0.55
ぎゅう かつ 牛(肩ロース)	411	13.8	37.4	0.7	0.06	0.17	0.18
ぶた かつ 豚(肩ロース)	253	17.1	19.2	0.6	0.63	0.23	0.28