

「管理栄養士・調理師に学ぶ「ジビエ料理」～エゾシカ肉で地産地消クッキング～」を開催しました！**【概 要】**

釧路産エゾシカ肉（阿寒もみじ）を使用した料理教室を開催しました。

- 日 時 2025年2月21日（金） 10:30～14:00
- 場 所 釧路市生涯学習センター（釧路市幣舞町4-28）
- 参 加 17人
- 講 師 株式会社イーアンドイト 代表取締役 加徳 良太 氏
- メニュー ①エゾシカ肉のハンガリー風煮込みグーラッシュ
②100%エゾシカ肉のチーズメンチカツ
③コンソメスープ

**【実施内容】**

講師に、管理栄養士と調理師の資格を持ち、狩猟経験のある(株)イーアンドイト代表取締役 加徳良太氏を招き、エゾシカ肉を使用したアレンジ料理や栄養価について教えていただきました。



はじめに、講師より本日のテーマ「滋養味」について説明させていただきました。今回の料理教室では、阿寒町産「エゾシカ肉」をメイン食材とし、釧路産ホワイトセロリや鶏卵、根釧よつ葉牛乳、鶴居村産チーズを使用しました。

最初のお料理は、「エゾシカ肉のハンガリー風煮込みグーラッシュ」を作りました。グーラッシュに使用するエゾシカもも肉はじっくり時間をかけて煮込み、トロトロなトマトの酸味や野菜・香辛料などの旨味をたっぷりと感じられる一品です。主食にはバターライス、付け合わせのパプリカをソテーし、マッシュポテトは皮付きのままじゃがいもを蒸し、熱いうちに裹ごしします。温めた根釧よつ葉牛乳と、こしたじゃがいも

を混ぜ合わせ、なめらかになるように練ることなど作るコツを教えていただきました。

次に、「100%エゾシカ肉のチーズメンチカツ」を作りました。エゾシカ粗挽肉に調味料を入れ、よく練り上げたねを作ります。たねの中心には鶴居村産チーズを入れ厚めに衣を付けます。また、食中毒の発生防止のため、メンチカツの中心が75℃で1分以上の加熱をするよう教えていただきました。付け合わせのほうれん草はソテーにし、彩り豊かな2品目が完成しました。

3品目は、コンソメスープです。本格的なコンソメスープ作りに使用するのはエゾシカスネ肉と挽肉です。時間の都合上、事前に用意したベースを使用しました。ポイントは仕上げで使用する材料と卵白をしっかりと混ぜ合わせておくことです。丁寧な作業とひと手間かけて作り上げたスープは見た目も味も絶品です。

この度、北泉開発(株)さんのご厚意により、エゾシカ挽肉を参加者様へのお土産品としてご用意していただきました。

参加した皆さんからは、「エゾシカ肉美味しかった！」、「また参加します。」など、嬉しいお声をいただきました。

今後もこのようなイベント等を通して、地場産品の魅力や地産地消への理解を深めていただきたいと思います。

**くしろ産食材の**

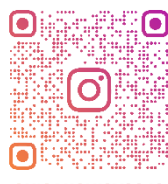
「どこで買える？」

「どこで食べられる？」を解決！

販売店や飲食店の**最新情報**を
発信中！



↑ Facebook



↑ Instagram

事務局：釧路市産業振興部産業推進室

（担当）秦野、石田

TEL: 0154-31-4550

FAX: 0154-22-8972