

シカのカットチャートと おすすめ料理

(国産ジビエ認証カットチャート)

枝肉

ロース

《肉の特徴》きめ細かく柔らかな肉質でシカ肉本来の旨味を十分に味わうことのできる部位。1頭からとれる量もあまり多くなく、希少な部位です。

《調理法》ロースの持つ柔らかさと、肉本来のうま味を味わうなら、ステーキやローストがおすすめ。決して強火にせず、じっくり火を通すとしっとりと仕上がる。

スネ

《肉の特徴》太い筋繊維が束になったような形状で、筋膜で分割されているため、ブロックで使うことができない。小さくカットするか、薄くスライスして使用するとよい。よく動かしているため、肉の旨味が濃い。

《調理法》きめ細やかな肉質は、じっくりと長時間煮込むことで独特のプリプリとした食感と旨味を感じることができる。

シントマ

《肉の特徴》内モモと外モモの間にあるシントマは、モモ肉の中でも最も柔らかな部位。何本も入っているスジを取り除くと小さいが塊で使う事も出来る。

《調理法》脂分がない赤身の美味しさをしっかりと味わうことができるシントマ。間にかんだ筋を避けて成形すればステーキにも向く。筋ごとカットしてひとくちカツやから揚げ、煮込み等もおすすめ。

外モモ

《肉の特徴》筋肉繊維が比較的硬めの部位だが、味わい深く、シカの旨味を感じられる部位。

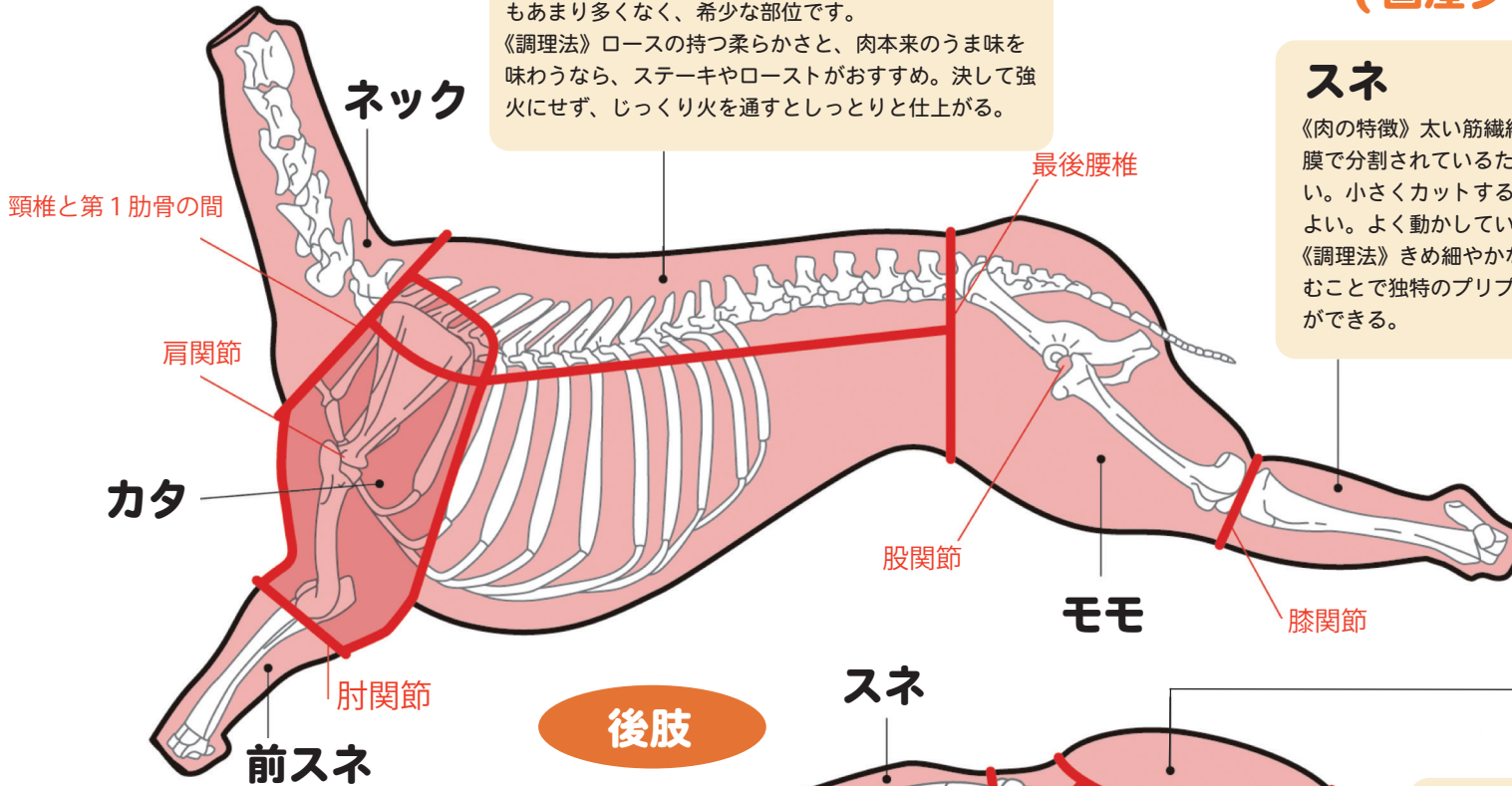
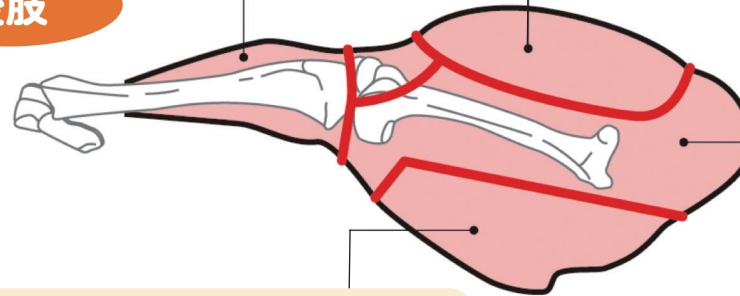
《調理法》筋肉繊維の集まった硬い肉質のため、圧力鍋を使った煮込み料理がおすすめ。その他、噛むほどに味わいが広がる特徴を生かした、から揚げなどにしても美味しいです。また、鍋にたっぷりのオイルと外モモを入れて、90℃3時間以上脂で煮てコンフィにしてもいいでしょう。

内モモ

《肉の特徴》筋肉繊維が細く柔らかいため、薄くスライスしても塊のままでも使いやすい部位。脂身も少なめで、クセもなく肉感を楽しむことができます。

《調理法》シカらしい味わいを楽しむのなら、そのまま焼いてステーキにしても。生姜焼きでも美味しくいただけます。

後肢



カタ・ネック

《肉の特徴》カタとネックは比較的量も取れ、カットも容易。肉質としてはやや硬めなため、ひき肉にしてハンバーグなどにするといいでしょう。

《調理法》スジが多い部位のため、ひき肉として使うことで調理の幅が広がる部位。ハンバーグはしっかりとした肉の食感を楽しむことができる。また、パスタとの相性もよく、ひき肉を煮込んで作るラグーソースは旨味と香りが味わえる。