

山林も田畑も、鹿も猪も、大切に。 おいしくいただくには、方法も大切です。

度々遊びに行っていた四万十市西土佐の友人宅で、ご近所から鹿のまるごと半身をいただいたのは12～3年前だったと思います。今思えば、高知県内でもいち早く鳥獣被害がひろがり見聞きするようになったのが西土佐で、その頃はこんなに速く被害が広がる事だと、また日本各地でおこっていることなのだとは思いませんでした。貰った肉はまずは炭火で焼いてみて、次は薄切りにして炒めたこと、次に貰った時にはよくわからないなりに、部位を切り分けてみたのを覚えています。すぐに食べきれぬ量でもないので、塩漬けにした内蔵や肋骨を燻製にしてみたり、出来た料理の一部をお返ししていたら、今度は解体のお手伝いや、まるごと一頭もらったりするようなことに……。試行錯誤するうち、貰ったけれどどうしたら？と相談を受けたり、ジビエ料理の教室を担当させていただいたりもするようになりました。

猪と鹿を食べる為の一番簡単な答えは、「鹿は牛の赤身のよう、猪は豚の親だと思って扱えばいい」です。

猪は切ってそのまま焼き肉にしたり、しし汁、ぼたん鍋と猟師さんも昔から食べ慣れていて、欲しい人も多いのでそうしょっちゅう、大量にもらうようなことはありません。地域にもよるのですが、熱湯をかけて毛を抜いて皮付きのこともよくあります。皮は（毛根が？）かなり獣臭いと思いますが、好きな人はそれがよいのだともいいます。親鳥が若鶏よりもしっかり味で固めなのと同様に豚の親（ホントは先祖というべきでしょうが）と考えればよく、使い道は沢山あります。

意外とよく聞くのが、塊でもらって塊のまま冷凍してしまい、どうやって使うか考えあぐねているというケース。お奨めしているのは、冷凍するまえに塊をそのままうす塩で1時間程下茹でして、一度に使いそうな大きさに切り分けてから冷凍庫へ。肉は少し柔らかくなり、そのまま薄切りにして芥子醤油や七味塩で食べるもよし、キャベツと一緒に甘辛味噌でいためれば回鍋肉に、角煮や焼豚ならなかば下ごしらえを済ませてあるようなものです。生肉よりも扱いやすく、解凍での劣化も少なく、



被害のある集落で開催された料理教室で、鹿のロースト、タタキ風、鹿汁、時雨煮のおにぎり、右に小さく見える黒いのは鹿ジャーキー

格段に使い勝手がよくなります。

さて、鹿について。最近だいたい「ジビエ」は話題にもなり、鹿肉のこと？と思った方もいるようですが、狩猟の対象となった野生の鳥、動物の肉全般のことです。野生のものなんて大丈夫？と聞かれたりもしますが、お魚だと漁師さんの漁獲や釣果は天然で当たり前、養殖はまだ評価がいまひとつなのに対し、畜産は当然、天然の肉の存在は忘れられかかっているかもしれません。

高知では、これまで鹿を食べる文化も機会もあまりなかったようで、堅い、臭いと思われていることが少なくありません。猟師さんでも背身だけとったらあとは捨ててくるという人もいて、人気はもうひとつ。山から運び出す労力、解体の手間や技術もなかなかハードルが高く、猟師さんの高齢化や減少も有害駆除の報奨金だけでは採算もいまひとつ、鹿の繁殖力に追いついていけないようです。農作物や山林の被害を減らす為に処分されるだけではもったいない、赤身でヘルシー、あじわい深いお肉です。食べる人が増え、肉が流通するようになって猟師さんの収入、田舎での仕事が増え、暮らす人増え、と、うまく循環するようになればよいのですが……。

鹿肉がすごく獣臭かったとしたら、原因は、血抜きと精肉の方法がよくなかったというのが主な理由だとおもいます。そして食べるタイミング、新鮮さがおいしさというわけではなくて、時間をおくことで出てくる肉の旨味と香り「熟成」の具合があります。

近年、ガラス冷蔵庫で熟成中の肉を見せているお店があったり、専門誌で大きく扱われたり、専門書が出たり、熟成肉はブームとっていい程です。高知県内の方なら土佐あかうしが高値で取引というニュースをご覧になった方も多いのではないのでしょうか。霜降りよりも熟成に向いた、赤身のあかうしが脚光を浴びているのです。

熟成とは、もともと筋肉組織の中にあつた酵素や表面にチーズと同様の有用な菌がつくことにより、タンパク質が分解されること、一部はアミノ酸にかわり旨味が増します。特にドライエージングでは、水分も減っていくので、味は濃縮されることとなります。(この場合は乾いた肉の表面はきれいに削ぎ中身を使います。)

食品の腐敗を防ぎ、熟成や醗酵を促進するには、表面積は最小限にして、腐敗を招く菌は繁殖しにくく、有用な菌だけに覆われている状態にすること。あとは水分・塩分・pHを調整し、低温または有用な菌の繁殖に適した温度環境に置くことです。干しただけの乾物、冷蔵庫に入れた肉など全てが、防腐、熟成、醗酵の要素が組み合わさっている状態や段階のようなもので、言葉でわかるような境目などないことがわかります。

さらに塩麹、味噌粕、ヨーグルトや玉葱、果物等、酵母/酵素を含んだ材料に漬けるのはその延長線上、熟成を加速させ、空気を遮断し悪い菌が付かないように、肉は柔らかく風味も増す、素晴らしい保存方法なわけです。

鹿肉を手に入れたら……

お家で熟成の方法……試行錯誤は継続中ですから明日もっといい方法が見つかるかもしれませんが、今のところ一番手軽にお家で出来そうな方法を紹介します。

○手持ちの鍋やフライパンに収まるくらいに肉を切りわけ、水分をふきとります。クッキングペーパーで巻き、さらに新聞でくるんでチルド室へ。

庫内は意外と乾いているのでラップやポリ袋は使わず紙を重ねて水分が抜けるようにします。1週間程たつと、新聞紙越しにも最初とは明らかに違う、甘い、いちごジャムのような香りがしてきて、肉質はモチモチと、旨味も増していることでしょう。

これを料理するなら、鹿肉そのものを味わうステーキやローストビーフのように塊のまま、中はやっとな火が通ったくらいの柔らかな状態に焼き、切り分けていただ

くのがお奨めです。続いて焼いてしまいましょう。

○肉は室温に戻して軽く塩をします。

一つめの大事なポイントが「室温に戻す」ことです。冷蔵庫から出したばかりのお肉は、中心にまで熱が伝わるのに相当な時間がかかります。表面は焦げるくらい焼いたのに中は生、ということのないように、また塩が溶けて染みこむのにも多少時間が必要ですから、焼く30分~1時間前に冷蔵庫から出して準備します。

○フライパンに油をひいて熱し、うっすら煙が出たらフライパンを一度火から外して、少しさましてから肉を入れましょう。こうすると焦げ付きにくいです。

○中火~中弱火で、全面にきれいな焼き色が付くまで焼き、火の通り具合は肉を押して弾力でチェックします。

焼き加減の感触の目安は、左手をひらいて力を抜き、親指の腹を右手の指で押してみてください。だいたい生肉と同じようではないですか？小指だけ折ったくらいだとまだまだ生焼け。小指と薬指を折ったときくらいが、中が赤いタタキぐらいの堅さ。小指~中指まで握ったくらいが中がピンクの目標としている焼き具合で、このくらいになったらフライパンから取り出します。人差し指まで折った時の感触だと中まで火が通ったウェルダン……もちろんももとの肉にも手にも硬さの違いがありますが、指を折っていった感触の差と、肉の焼け加減の段階の目安としては充分役に立つ、決して置き忘れる事のない道具を使ったお奨めの方法です。

○中指を折ったくらいの感触になったら、皿にとってホイールをかけ、余熱で中まで火を通します。10分程おいて、肉汁が出ていると思うのでそれはフライパンに戻してソースに、肉は切り分けて皿に盛ります。

ソースは、ワインをベースにベリーや葡萄などの果物加えたり、甘味と酸味を効かせたものがおすすめ……ですが、普段の食事にも取り入れてもらいやすく、手近な材料で極簡単なソースをご紹介します。

○肉を焼いたフライパンに、寝かせたときに出た肉汁を戻し、醤油と味醂とオリーブオイル(1:1:1目安)を加えとろみがつくまで煮詰めるだけです。



ソースではなく、玉葱と薬味を添えてポン酢をかけ、タタキ風にしたたり、柚子胡椒や、塩とわさびを添えても。おいしい冷酒が欲しくなります。ぜひ試してみてください。

(記事：多田さやか)