



市では、イノシシによる農作物被害を減らながら、食肉として活用して地域振興に役立てるために、島原半島産のイノシシ肉を「ジビエ（狩猟肉）」としてPR・販路拡大を行っています。

市内の店舗でも島原半島産のイノシシ肉の販売が始まりましたので、栄養価の高い「島原半島産ジビエ」を一度食べてみてはいかがでしょうか。

▶問い合わせ先 しまばらブランド営業課（☎ 68-1111 内線 573）



島原半島産ジビエを使った「イノシシ肉の赤ワイン煮」レシピ



【材料】（4人前）

- | | |
|-----------------|--------------|
| ・イノシシバラ肉…400g | ・赤ワイン…200ml |
| ・玉ねぎ 中 1 個…200g | ・炭酸水…200ml |
| （くし切り） | ・デミグラスソース |
| ・ジャガイモ（大）…1 個 | …1 缶（290g） |
| （角切り or 乱切り） | ・ケチャップ…少々 |
| ・ニンジン（大）…1/2 本 | ・うまくちしょう油…少々 |
| （角切り or 乱切り） | ・ウスターソース…少々 |
| ・ブロッコリー…100g | ・塩、コショウ…少々 |

【作り方】

- ①イノシシ肉を食べやすい大きさに切り、軽く塩コショウをしてしっかり焼く
- ②鍋に肉と赤ワインを入れ、強火でワインが1/3の量になるまで煮詰める
- ③玉ねぎ、ニンジンを軽く炒めて鍋に加える
- ④鍋に炭酸水を加え強火で（沸騰したら弱火で）煮込む
※煮詰まってきたら水を加える（約2～3時間、圧力鍋の場合20～30分）
- ⑤肉が軟らかくなったら、ジャガイモ・デミグラスソースを加えさらに煮込む
- ⑥ジャガイモに火が通ったら好みでケチャップ・しょう油・ウスターソースを加え味を調える
- ⑦器に盛り、下ゆでしたブロッコリーを添え完成