

獣肉豆知識

【ジビエの高い健康効果】

ジビエ(=獣肉)は、それぞれに高い健康効果をもつ「天然の滋養強壯剤」。食すことで、身体に必要な様々な効果を取り入れることができるという。



【鹿】

高タンパク、低脂肪、高铁分。豚肉や牛肉に比べカロリーは約3分の1、脂肪分は15分の1程度。鉄分、DHAも含まれています。牛肉をさらに淡泊にしたようなクセのない味わいで、生のまま食べると高級なマグロの様な旨みがあります。



【熊】

身体を内側から温める、滋味溢れる味わい。マタギの間ではクマの血を飲むと体温が上がるといわれており、貧血病の薬として珍重されているそう。冬眠直前、春クマ狩りの頃が美味とされ、サラッとした上品な脂の旨みを楽しむことができます。



【猪】

日本人の古くからの滋養強壯食。良質のたんぱく質や、疲労回復や皮膚の健康を促すビタミンB群、ドロドロ血液をサラサラにする良質な脂肪酸を含んでいます。あっさりとしながらコクがある赤身、とろけるような脂身のバランスが絶妙です。



【カンガルー】

カンガルーはオーストラリアの大自然の中で育った天然のジビエ肉です。体脂肪燃焼効果と筋肉増強効果が注目される「共役リノール酸」をすべての食品の中でNo.1の含有率を誇ります。若い人やアスリートにオススメのヘルシーなお肉。



【エミュー】

世界で2番目に大きいオーストラリアの国鳥。ダチョウに似た鳥で、寒暖差の大きい砂漠地帯の過酷な環境に生息しており強い生命力を持っています。低脂肪・高タンパクで、豚肉の約4倍の鉄分を含んでいます。



【アライグマ】

一頭からとれる肉の量が少ないことから高級ジビエとして珍重されているアライグマ。馴染みは浅いですが、本来の生息地である北米ではアライグマのレシピサイトもあつたり人によってはイノシシやシカよりも美味しいとの感想も！



【山羊】

疲労回復でおなじみのタウリンを含む、天然の栄養剤。沖縄や奄美大島などは“ヒージャー”と呼ばれ、伝統的に祝いの膳として振る舞われてきた食材です。独特の香りが特徴で、弾力のある肉質と乳のようなコクと甘みを感じられます。



【鱶】

見た目はコワイがコラーゲンたっぷり。オーストラリアでは、高タンパク低カロリーの健康食品として一般的。若さと健康に必要な栄養素を多く含み、女性に嬉しい食材です。臭みはなく、淡泊な味わいとぷりぷりした食感が意外性No.1。



【駝鳥】

モデルやスポーツ選手に人気のヘルシー食材。低脂肪、低カロリー、低コレステロール、高蛋白で、鉄分などのミネラルも豊富なので、ダイエット中や良質の筋肉をつけたい方にぴったり。とても柔らかな肉質で、まるで子牛肉のような上品な味わいです。



【馬】

馬肉は熊本名物として有名ですが青森県も生産量全国第4位の名馬の産地。脂肪分は牛肉の5分の1程度で低カロリー・高たんぱく質。アミノ酸は20種類と豊富に含まれています。健康に気遣う方へお勧めです。



【ウサギ】

フランスでは高級料理としても幅広く食べられている食材で、日本でも、古来より狩猟対象でありました。高血圧の予防に効果的なカリウムを多く含んでいるのが特徴。臭みがなくしっかりとした鶏肉という印象で、どんな方にも食べやすいジビエです。



【トド】

トドという和名は、「なめし革」を意味するアイヌ語の「トント」に由来。北海道において交通網が不便だった昔は大切なタンパク源として食べられていました。栄養価はとて高く、ビタミンAはうなぎの12倍も含まれていると言われます。