



南信州・飯田へのアクセス



飯田市までの交通所要時間

- 東京⇄南信州(飯田市)
自動車(中央自動車道)で約3時間30分 高速バスで約4時間15分
- 名古屋⇄南信州(飯田市)
自動車(中央自動車道)で約1時間30分 高速バスで約2時間10分

お問い合わせ **長野県 飯伊連合猟友会**

〒395-0034 長野県飯田市追手町2-678(長野県下伊那地方事務所林務課内)
TEL.0265-53-0423 E-mail:hanirengou-ryouyuukai@brown.plala.or.jp

Minami Shinshu Gibier



Minami Shinshu Gibier

長野県 南信州ジビエ 購入・飲食店ガイド

山味三昧

このパンフレットは、長野県飯田下伊那地方でジビエ料理を提供、購入できる30軒店舗を紹介する決定版ガイドです。伝統的な山肉料理から豪快な焼肉、創作和食、本格フレンチ、イタリアンまでジャンルはさまざま。
どの店も地元産の食材を使い、仕入れや調理において衛生・安全管理を徹底。それぞれ調理法に工夫を凝らし、健康的で美味しいジビエを提供しています。
特集ページには、ジビエ料理の開発に取り組んでいる地元高校生たちが登場。家庭で手軽に調理できる鹿肉料理のレシピ4種類を元気いっぱいにご紹介します。
さあ、南信州の「山味」にひたる旅に出かけましょう。

食の原点、それがジビエ。

3つのアルプスが連なる日本の屋根、長野県。山の恵みのなかで、いまもっとも注目されているのがジビエ(gibier)です。ジビエとは野生の狩猟肉をさすフランス語で、日本では一般的に「山肉」と呼ばれています。有史以前から人間にとって大切な食料でした。

確かなおいしさ、そして安全。

「山肉は臭い」「クセがある」という先入観は過去のものとなりました。腕の確かな猟師と料理人の手にかかれば、ジビエの味わいはまさにクセになる、美味しさ。さらに長野県では、衛生に関するマニュアルやガイドラインを策定するなど、消費者が安心してジビエ料理を楽しめる環境づくりをしています。

いのちの味を、かみしめる。

「四つ足」を食べることが忌まれた江戸時代、狩猟の神である諏訪大社は鹿食免という札を全国に広め、「食べてやることこそが獣を成仏させる道なのだ」と説きました。増えすぎた鹿や猪などによる農林業被害が深刻となり、自然界のバランスが崩壊しようとしています。それを防ぐため、適切な個体数調整が重要となっています。

肉も野菜も、命であることに変わりありません。人と自然の関わりに思いを馳せてかみしめる—それが南信州ジビエなのです。

飯伊連合猟友会について

当会は、長野県飯田市及び下伊那郡内の各町村に居住する狩猟者登録を受けた者、及び有志者730名余をもって組織する団体です。

行政や農林業団体等からの依頼を受けての有害鳥獣捕獲(個体数調整)を始め、地域の皆様のご協力・ご理解を得て、新規狩猟者確保講座、射撃訓練、わなの講習会、春秋射撃大会、キジの放鳥など様々な事業を行っています。

パンフレットを作成するにあたって

飯伊地域の野生鳥獣による農林業被害は高く、農林業従事者の意欲を喪失させ、中には廃業してしまうこともあります。当会でも有害鳥獣捕獲(個体調整)に取り組んでいますが、食肉利用はまだ一般的でなく、被害対策が進まない原因の一つとなっています。

平成21年度に長野県地域発元気づくり支援金を活用し、「長野県南信州ジビエ山味三昧」パンフレットを作成。管内を始め、県内外からもパンフレット希望者が多く、実際にパンフレットを参考に食べに来られた観光客もあり、南信州ジビエの普及に貢献できたのではないかと自負しております。

パンフレット作成から数年が経過し、この間に新たにジビエを扱うお店も増え、またメニュー内容も変わったこともあり、一新した「山味三昧」の第二弾を作成するに至りました。

野生鳥獣の食肉利用を促進することにより、有害捕獲従事者の意欲の増進と南信州ジビエの普及に一層努めて参りたいと思っています。

パンフレットを作成するにあたり、長野県を始め、長野県立下伊那農業高校、情報をいただいたお店など、多くの皆様のご協力に感謝致します。

※長野県の猟期は11月15日から翌年2月15日までです(イノシシ、ニホンジカのわな猟による狩猟は3月15日まで延長)。猟期以外はジビエ料理を扱っていないお店もありますので、事前のお問い合わせをおすすめします。

01 Minami Shinshu Gibier



飯田市役所食堂 葵

広々と南アルプスを望む市庁舎3階にオープン。市民や観光客など誰でも気軽に利用できます。割烹料亭が運営しているので夜の宴会(要予約)料理は本格派。各種山肉料理も提供できます。

【営】11:00~14:00(夜宴会は要予約)
【休】土曜・日曜・祝日定休
【住】飯田市大久保町2534
TEL.0265-22-4511(代表)



お食事 宿泊 お土産 要予約

02 Minami Shinshu Gibier



県飯田合同庁舎食堂 葵

割烹が経営しており、低カロリーの「ACEカレー」や「飯田のカツ丼」などオリジナルメニューが話題。ジビエたっぷりの「猪鹿鳥井」(900円)は要予約ですが、ぜひ一度味わってみて。

【営】11:00~13:00【休】土曜・日曜・祝日
【住】飯田市追手町2-678
TEL.0265-23-1111(代表)
URL <http://www.avis.ne.jp/~aoi/>



お食事 宿泊 お土産 要予約

03 Minami Shinshu Gibier



Natural Kitchen TESSHIN

地元食材を使った本格的でヘルシーなイタリア料理を提供。コース料理では鹿肉のローストやカツレツ、ミートソースパスタなどのジビエ料理もOKです。予約時に気軽にリクエストを。

【営】11:30~14:30 17:30~22:00
【休】不定休【住】飯田市本町2-1
TEL.0265-48-0150
URL <http://filare.net/shop/tesshin.html>



お食事 宿泊 お土産 要予約

04 Minami Shinshu Gibier



深山の味 東和

遠山で獲れた猪の高級背ロースを年季の入った鉄板で焼き、シンプルなしょうゆベースのタレでほお張ると、肉と脂の香ばしさが口中に広がります。猟期以外は事前に問い合わせるのが安心。

【営】15:30~23:00【休】不定休
【住】飯田市東和町3-3
TEL.0265-22-0865



お食事 宿泊 お土産 要予約

05 Minami Shinshu Gibier



郷土料理 越山

脂のつった猪の鍋(2,100円)は、豚骨や鶏ガラでだしをとった味噌仕立ての濃厚なスープが絶品。鹿の唐揚げなどの一品料理もどうぞ。また、自然豊かな一軒屋で味わうジビエや蕎麦が自慢。

【営】11:00~14:00/夜は予約制
【休】不定休【住】飯田市大休7462
TEL.0265-23-3437
URL <http://www.etsuzan.info/>



お食事 宿泊 お土産 要予約

06 Minami Shinshu Gibier



イオン飯田店

県内のイオン11店舗は、国・県・社長の管理基準をクリアした安全な信州産肉を販売。料理用ブロック肉のほか、サラミ、レトルトカレー、焼肉用味付け肉などが手軽に購入できます。

【営】食品8:00~23:00 食品以外9:00~22:00
【休】無休【住】飯田市中郷飯沼1575
TEL.0265-52-9111 FAX.0265-52-9211
<http://shop.aeon.jp/store/01/0129050/>



お食事 宿泊 お土産 要予約



07 Minami-Shinshu Gibier

sale e pepe サレエペペ

眺望と手作りパスタ&ピッツァが魅力。シンプルに地元食材の良さを引き出します。「フェットチーネ鹿肉のミートソース」は寒い時期の特別メニュー。宴会でもジビエ料理に楽しめます。

【営】11:30~14:00 17:30~20:45
【休】月曜定休(祝日の場合は翌日休業)
【住】飯田市鼎古熊2183 TEL.0265-52-3548
URL <http://www.sale-e-pepe2006.com/>



お食事 宿泊 お土産 要予約



08 Minami-Shinshu Gibier

長屋門 楽はら

築300年の古民家で味わう焼肉は格別。最高級の黒毛和牛から鹿・猪・熊・鴨などのジビエまで、厳選食材をシンプルな味付けで食べ比べてみて。時にはクマやエゾシカが入荷することも。

【営】11:30~14:00 17:30~21:30【休】水曜定休(木曜はディナーのみ営業)【住】飯田市松尾新井6814-1
TEL・FAX.0265-48-0829
URL <http://www.nagayamon-kuwahara.net/>



お食事 宿泊 お土産 要予約



13 Minami-Shinshu Gibier

肉のスズキヤ

猪や鹿の味付けジンギス、レトルト鹿肉カレーなどが人気のお肉屋さん。契約猟師が仕留めたものを専用の施設で加工するため、品質の良さは折り紙つき。ネット通販も充実しています。

【営】8:00~18:00【休】不定休
【住】飯田市南信濃和田1348
TEL.0260-34-2222 FAX.0260-34-5544
URL <http://www.jingisu.com/>



お食事 宿泊 お土産 要予約



14 Minami-Shinshu Gibier

いろりの宿 島畑

囲炉裏で煮込む猪鍋・熊鍋をはじめ、秘境遠山郷ならではの山里料理。熊の胆などの珍味に会える可能性も。1泊2食8,000円(税抜)から、完全予約制で昼食も受け付けています。

【休】月曜定休
【住】飯田市南信濃八重内580
TEL.0260-34-2286 FAX.0260-34-2281
URL <http://irori-shimabata.com/>



お食事 宿泊 お土産 要予約



09 Minami-Shinshu Gibier

ケーキとビストロ 美城

森に囲まれた静かなお店でいただくフレンチ。「猪のパイ包み焼きフォアグラ風味」など季節のジビエが楽しめます。ディナーは当日夕方までに予約を。地元果物を使ったお菓子も販売。

【営】10:00~(詳細は問い合わせを)【休】火曜定休
【住】飯田市山本6723-20
TEL・FAX.0265-25-4452
URL <http://cake-bistro-miki.sweet.coccan.jp/>



お食事 宿泊 お土産 要予約



10 Minami-Shinshu Gibier

味ゆ〜楽

新発売の「鹿井」(1,200円)は、野菜も肉も地元産。自家製味噌とおろしたまねぎのタレに漬けた鹿肉は、臭みがなくふんわりと柔らかです。季節のおすすめメニューも要チェック。

【営】11:00~14:00 17:00~20:00
(土日は11:00~20:00)【休】木曜定休
【住】飯田市南信濃和田456(かぐらの湯内)
TEL・FAX.0260-34-5455



お食事 宿泊 お土産 要予約



15 Minami-Shinshu Gibier

清水屋

素朴な店構えながら遠方からの客も多い精肉&焼肉店。鹿や猪の「煮つけ」缶詰(100g500円〜)や山肉ジンギスの味付けはこの店ならではの。食事の場合は事前に電話での来店がおすすめです。

【営】11:00~19:00
【休】日曜定休(予約の場合は営業)
【住】飯田市上村上町792
TEL.0260-36-2046



お食事 宿泊 お土産 要予約



16 Minami-Shinshu Gibier

ハイランドしらびそ

ボリュームいっぱい「鹿肉バーガー」(550円)は、ぶあつい鹿肉メンチカツ、野菜、パンも地元産。ジビエカレーとともに土日のみの数量限定。ジビエコースの宿泊プランもあり。

【営】10:00~14:30(軽食)【休】11月中旬~4月中旬は冬期休業【住】飯田市上村979-53
TEL.050-3583-2302 FAX.050-3583-2303
URL <http://shirabiso.com/>



お食事 宿泊 お土産 要予約



11 Minami-Shinshu Gibier

食楽工房 元家

山肉料理「星野屋」2号店。サッパリした塩味が野菜もたっぶりの「熊焼き定食」「猪焼き定食」のほか、鹿のメンチカツ・コロケ定食もおすすめ。定食はご飯と味噌汁がおかわり自由。

【営】11:30~14:00 18:00~21:00
(月・木・冬期は夜間休業)
【休】火曜定休【住】飯田市南信濃和田456-1
TEL.0260-34-2501



お食事 宿泊 お土産 要予約



12 Minami-Shinshu Gibier

山肉料理専門店 星野屋

大正10年創業、この店を抜きに秘境・遠山郷は語れません。鹿、猪、熊がすべて味わえる「山肉フルコース」のほか、「鹿みそグリル」「鹿カツ」などが名物。お土産には焼肉用パックを。

【営】11:00~19:00【休】不定休
【住】飯田市南信濃和田1080
TEL.0260-34-2012 FAX.0260-34-2300
URL <http://yamaniku.com/>



お食事 宿泊 お土産 要予約



17 Minami-Shinshu Gibier

道の駅 信州新野千石平 蔵

鹿や熊の焼肉定食(税抜1,200円〜)が手軽に食べられる貴重なレストラン。脂のついた熊肉は臭みがなく、甘くて香ばしい味わいで多くのファンを獲得中。お土産用パックも販売しています。

【営】8:30~17:30 冬期9:00~17:00(オーダーストップ16:30)
【休】無休【住】阿南町新野2700
TEL.0260-24-2339 FAX.0260-24-2830
URL <http://goheimochi.biz/>



お食事 宿泊 お土産 要予約



18 Minami-Shinshu Gibier

阿智村ジビエ加工施設管理組合

村内産の鹿と猪を清内路地区の施設で加工。大和煮缶詰(税込700円)は柔らかくてクセがなく、炊き込みご飯にしても美味。精肉もお好みの部位をリーズナブルな価格で販売しています。

【営】8:30~17:00【休】土曜・日曜・祝日定休
【住】阿智村駒場483(阿智村役場建設農林課内)
TEL.0265-43-2220(代) FAX.0265-43-3940



お食事 宿泊 お土産 要予約



19 Minami Shinshu Gibier

うどんや こいけ

村内の食材を大切にしてお店。猪なら「ぼたんつけうどん」や冬限定の「ぼたん鍋焼き」、鹿なら「星降る森のカーリー」を使ったカレーつけうどんやお土産用の鹿肉ソーセージをどうぞ。

【営】11:00~15:00 18:00~20:00
【休】不定休 【住】阿智村駒場254-2
TEL・FAX.0265-43-5500

お食事 宿泊 お土産 要予約



20 Minami Shinshu Gibier

料理山荘 四季かわのべ

完全予約制の隠れ家的食事処。狩猟から調理まですべて自前。猪のしゃぶしゃぶ、熊鍋、鹿ジギス、鹿のジャーキー、ハクビシンの焼肉など野趣あふれる料理を提供。「鬼うどん」や手打ちそばも名物。

【営】電話予約時間 9:00~11:00、14:30~18:00
【休】不定休 【住】阿智村駒場1591
TEL.0265-43-4340/43-4341 FAX.0265-43-4346
URL <http://www.mcci.or.jp/www/kaguya/>

お食事 宿泊 お土産 要予約



25 Minami Shinshu Gibier

ふれあいステーション 龍泉閣

1階レストランの「やまびこ井」は、カラリと揚げた猪肉と地場野菜を甘辛タレで炒めてご飯の上に。ヤマメの唐揚げが豪快な「清流井」、伝統野菜の「ていざなす定食」なども人気です。

【営】11:00~14:00 16:30~20:00 【休】不定休
【住】天龍村平岡1280-4
TEL.0260-32-1088 FAX.0260-32-1089
URL <http://www.viil-tenryu.jp/ryu-senHP/>

お食事 宿泊 お土産 要予約



26 Minami Shinshu Gibier

ヘルシーMeat大鹿

県内外のレストランに高品質なジビエ食材を提供。焼肉用味付け肉、ミートソース、サラミヤム、ブロック肉などを販売しています。直売だけでなくFax注文での全国発送もOKです。

【営】8:30~17:00 【休】無休
【住】大鹿村大河原2655
TEL・FAX.0265-39-2275

お食事 宿泊 お土産 要予約



21 Minami Shinshu Gibier

リフレッシュ in ひるがみの森

ぼたん鍋や馬刺など10品が味わえる「ジビエ会席プラン」(昼食7,800円(税別)、宿泊12,000円(税別)/2名以上から)を11月~2月に実施。入浴料込み(入湯税別)なので温泉やプールも楽しめます。

【休】不定休
【住】阿智村智里567-10
TEL.0265-43-4321 FAX.0265-43-2371
URL <http://hirumori.wix.com/hirumori-top>

お食事 宿泊 お土産 要予約



22 Minami Shinshu Gibier

ネバーランド

土・日曜を中心に、鹿肉の「味がらめ定食」「猟師焼き定食」(各1,300円)を提供。解体処理施設を併設しているため肉の鮮度は抜群。お土産には味付けパック「鹿のジョー」をどうぞ。

【営】11:00~15:00(土・日・祝日は16:00)
【休】不定休 【住】根羽村4918-1
TEL.0265-49-2880 FAX.0265-49-2882

お食事 宿泊 お土産 要予約



27 Minami Shinshu Gibier

レストハウス おい菜

標高1,500mの大池高原からの絶景が魅力。開放的なテラスで鹿の焼肉、ステーキ、ソーセージ盛り合わせなどをどうぞ。夏は山菜てんぷら、秋はさきのこがたっぷりの「大鹿そば」もおすすすめ。

【営】10:00~16:00 【休】火・水曜日定休、祝祭日は営業 ※6月無休、11月上旬~4月休業
【住】大鹿村鹿塩2459-1
TEL.0265-39-2860 FAX.0265-39-2275

お食事 宿泊 お土産 要予約



28 Minami Shinshu Gibier

山の食堂 すろぎ農園

クルミのチップで燻した「鹿のスモークハム(400円)」は、ご主人が3日間かけて作る一品。ビールや日本酒によく合います。手打ちそばをはじめ、村で獲れた食材にこだわった「大鹿の味セット」もどうぞ。

【営】11:00~15:00 【休】火・水曜日定休(祝日の場合は営業) ※6月は無休、12~4月は冬期休業
【住】大鹿村鹿塩1208-7 TEL・FAX.0265-39-3008
URL <http://www.osk.janis.or.jp/~kindosan/>

お食事 宿泊 お土産 要予約



23 Minami Shinshu Gibier

下條温泉浪漫の館 月下美人

県外から高く評価されている閑静な温泉宿。本格フレンチの技が光る洗練された創作ジビエ料理を、オリジナルワイン「月の美人」とともに。1泊2食12,000円(税抜)~、会食4,000円(同)~。

【休】不定休
【住】下條村睦沢4286-1
TEL.0260-27-1008 FAX.0260-27-1007
URL <http://www.gekkabijin.co.jp/>

お食事 宿泊 お土産 要予約



24 Minami Shinshu Gibier

民宿ゆりか

高原の里を見下ろす築150年の古民家民宿。手打ちそばと季節の郷土料理・摘み草料理にファンが多く、猟期を中心に鹿・猪・鴨鍋も味わえます。予約すれば昼食も可。農家体験もできます。

【休】不定休 【住】売木村1453
TEL・FAX.0260-28-2377
URL <http://yurika.mobi/>

お食事 宿泊 お土産 要予約



29 Minami Shinshu Gibier

鹿塩温泉 塩湯荘

ランチにお薦めは入浴付きの「鹿林(かりん)定食」。ゼラチン質豊富な鹿すね肉のハヤシライスに鹿燻製のサラダ・ブルーベリードレッシング、野菜スープ、デザートが付いて税抜2,000円。

【営】11:00~14:00 【休】水曜日定休
【住】大鹿村鹿塩633
TEL・FAX.0265-39-2316
URL <http://shioyuso.com/>

お食事 宿泊 お土産 要予約



30 Minami Shinshu Gibier

鹿塩温泉 湯元 山塩館

「日本秘湯を守る会」加盟の宿。自家製の山塩で味わう鹿肉のロティやカルパッチョ、ポルト酒が香る「鹿すね肉の煮込み」などジビエ料理が充実。昼コースは入浴込みで税別5,000円から。

【営】11:00~14:00(昼食) 【休】不定休
【住】大鹿村鹿塩631
TEL.0265-39-1010 FAX.0265-39-2937
URL <http://www.yamashio.com/>

お食事 宿泊 お土産 要予約

下農アグリ研究班 Presents

つくってみよう! ジビエ料理 鹿肉編

長野県立下伊那農業高校アグリ研究班は、地元の企業や人々と一緒に地域を元気にする活動に取り組んでいます。2015年は東京の「銀座NAGANO」や飯田市内のホテルで「信州ジビエ高校生アグリレストラン」を開き、話題を集めました。メニューはすべて班員が考え、調理法を工夫。お客さんから「美味しい!」と絶賛された本格ジビエ料理を、家庭でも手軽にできるレシピで作ってもらいました。



あんの量を欲張りすぎたかな? ちゃんと1つに1つに! ム...

鉄分が多いので女性にもおすすめ♡

鹿肉は脂肪分が少なくヘルシーなんです!

中はほんのりもみじ色がキレイ!

あたしたちが作ったお料理、超おいしくはないですか? ですよ!

班長の藤下 幸成です。将来の夢は地元の遠山でジビエレストランを開くことです!

この後どうやるんだっけ?



タイムネギ投入いいますか?

え...



かたまり肉は密封して75℃のお湯で20~30分。これが柔らかさの「コツ」!

顧問 小池眞理子先生 (アグリサービス科)

私たちが消費しないと鹿肉の市場が循環しません。いまは鹿肉がスーパーでも買える時代。調理のコツさえ覚えれば、家庭でも美味しく調理できます。ぜひ試してみてください。

Presents.1



鹿肉のカルパッチョ

- 〈材料〉
- 鹿モモ肉.....80g
 - サニーレタス.....1株
 - 赤黄パプリカ.....各1個
- ドレッシング
- 漬ガール.....120g
 - オリーブオイル.....120cc
 - 水.....60cc
 - すし酢.....60cc
- 〈作り方〉
1. 鹿肉に塩こしょうを振り、オリーブオイルで表面が白くなるまで焼く。
 2. 真空にして75℃で25分低温調理する。
 3. 余熱で中まで火が通るように放置する。4. できるだけ薄く切る。
 5. ドレッシングと混ぜ合わせ皿に盛る。
- ※漬ガール=下伊那農業高校アグリ研究班とマルマンが共同開発した味噌ベースの調味料

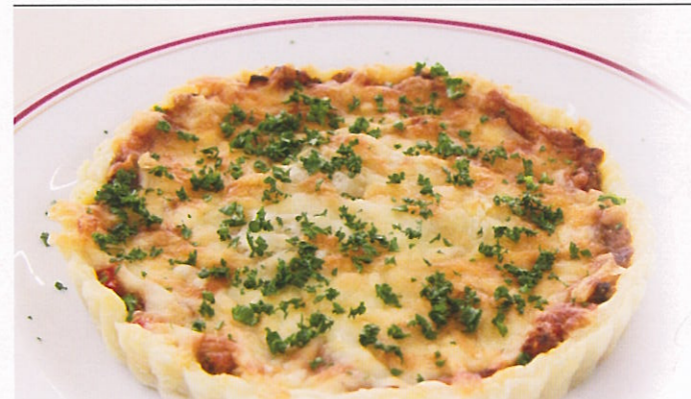
Presents.2



山肉春巻き

- 〈材料〉8個分
- 鹿肉(ひき肉).....240g
 - タマネギ.....160g
 - シメジ.....80g
 - セロリ.....40g
 - 卵.....1/2個
 - クミン.....2g
 - 塩.....少々
 - こしょう.....少々
 - 春巻きの皮.....8枚(ミニサイズ)
 - 炒め油.....適量
- 〈作り方〉
1. 鹿肉、タマネギ(みじん切り)、シメジ(みじん切り)、セロリ(みじん切り)を炒め、クミンを加え、塩、こしょうで味付ける。
 2. 火を止める直前に卵黄を加えなじませる。卵白はとっておき、春巻きののりにする。
 3. 春巻きの皮に30gの具をのせ、三角形に包み、油できつね色になるまで揚げる。

Presents.3



鹿肉のミートパイ

- 〈材料〉直径18cmのパイ型1個分
- パイシート.....1枚
 - ピザ用チーズ.....1カップ
 - 溶き卵.....適量
 - 炒める野菜.....適量
 - 玉ねぎ.....25g
 - にんじん.....20g
 - ズッキーニ.....20g
 - ピーマン(黄).....10g
 - ピーマン(赤).....10g
 - にんにく(粉末).....適量
 - 直接ボウルに入れる材料.....適量
 - オリーブオイル.....大さじ1
 - ケチャップ.....50cc
 - パン粉.....100cc
 - 塩、こしょう.....少々
 - ピザ用チーズ.....30g
 - 鹿肉.....200g
 - (フードプロセッサーでミンチにする)
- 〈作り方〉
1. フライパンにオリーブオイルを敷き、にんにくを入れ、香りがしたら玉ねぎを炒める。オーブンを180度に熱しておく。
 2. 玉ねぎが透明になったら他の野菜も上から順に投入する。すべての野菜が柔らかくなるまで炒めたら、火から下ろす。
 3. 大きめのボウルに直接ボウルに入れる材料をすべて入れ、手でこねる。
 4. 2の野菜も混ぜ合わせる。
 5. パイ型にパイシートを貼り付けるように敷き、4の具を手で押しながら均一に広げる。
 6. パイシートに溶き卵をハケで塗る。
 7. 肉が隠れるようにピザ用チーズをふる。
 8. オーブンを170度に下げ、30分ほど肉に火が通るまで焼く。チーズが焦げ始めたらホイルで覆いながら焼く。

Presents.4



鹿肉のロースト

- 〈材料〉
- 鹿肉(背ロース).....500g
 - 塩こしょう.....適量
 - オリーブオイル.....適量
 - バター.....10g
 - バルサミコ酢.....大さじ3
 - ハチミツ.....大さじ1
- 〈作り方〉
1. 鹿肉に塩こしょうを振り真空パックに入れて、真空にする。
 2. 75度のお湯を保ち[1]を入れて25分間加熱する。
 3. 終わったら取り出し、水分を取ったらフライパンにオリーブオイルを敷いて焦げ目を軽くつける。
 4. 焼けた鹿肉を厚切りにして盛りつける。
 5. フライパンにバルサミコ酢大さじ3、ハチミツ大さじ1、バター10グラムをいれ、煮詰めたものを鹿肉にかける。

Original

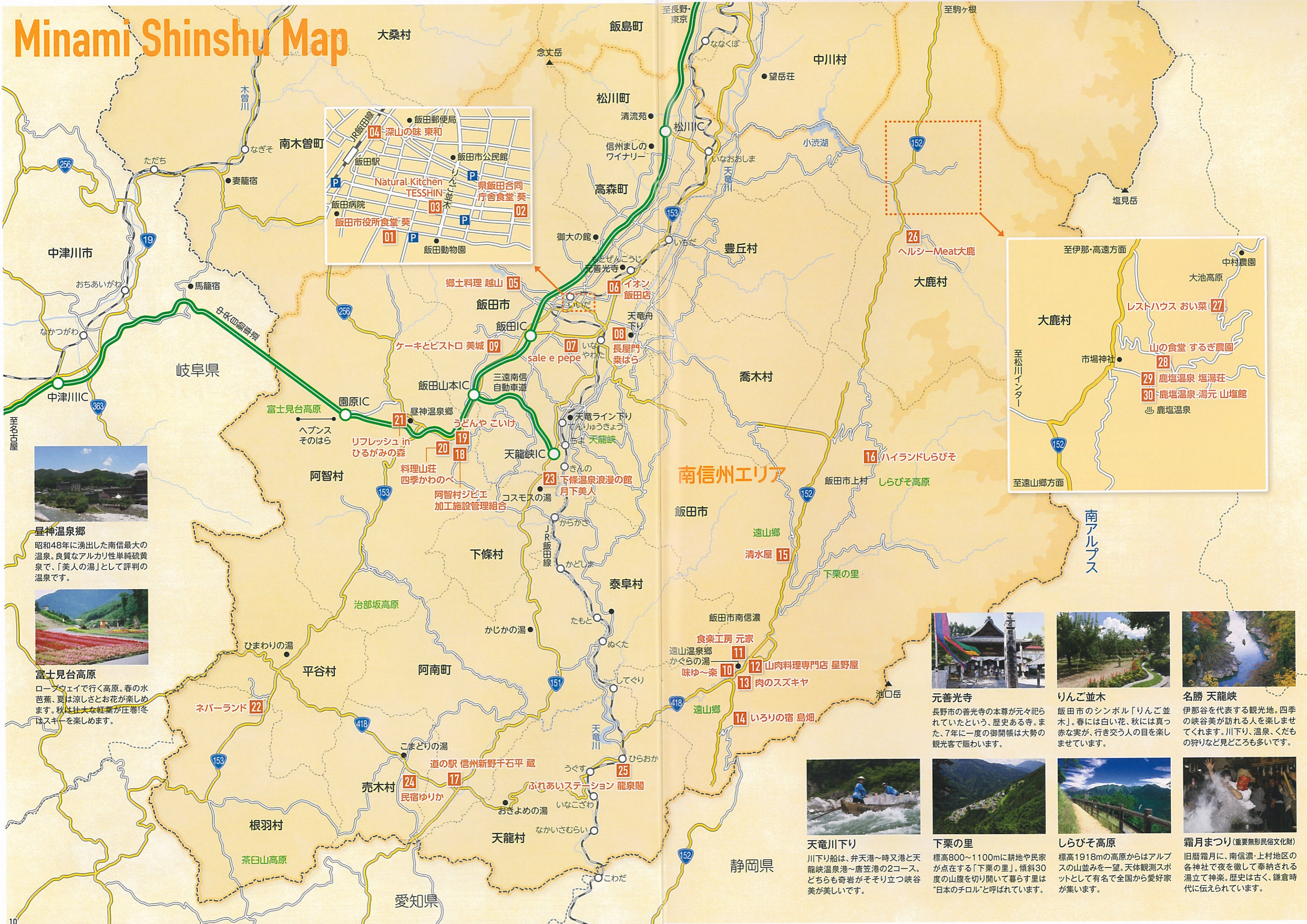
多彩なオリジナルカレーに注目

鹿肉にぴったりのお料理の一つがカレー。飯田下伊那のあちこちで「ご当地」鹿肉カレーが開発されています。*日本一の星空を誇る阿智村の「星降る森のカレー」は、ブラック、イエロー、旨辛の3種類で、村内だけの限定販売。大鹿村の「大鹿村ジビエカレー」は大鹿村特産のブルーベリーを使った風味豊かな欧風タイプ。横須賀カレーフェスティバル2015でグランプリに輝いて話題を集めました。そのほかお肉屋さんや飲食店でもオリジナルのジビエカレーを扱っているお店があるのでぜひ食べ比べてみてください。



※加熱時間は目安です。詳しくは長野県HPで公表されている「信州ジビエ衛生マニュアル-調理編-」をご覧ください

Minami Shinshu Map



屋神温泉郷
昭和48年に湧出した南信最大の温泉。良質なアルカリ性単純硫酸泉で、「美人の湯」として評判の温泉です。



富士見台高原
ロープウェイで行く高原。春の水芭蕉、夏は涼しさとお花が楽しめます。秋は壮大な紅葉が圧巻！冬はスキーを楽しめます。



元善光寺
長野市の善光寺の本尊が元々祀られていたという、歴史ある寺。また、7年に一度の御開帳は大勢の観光客で賑わいます。



りんご並木
飯田市のシンボル「りんご並木」。春には白い花、秋には真っ赤な実が、行き交う人の目を楽しませてくれています。



名勝 天龍峡
伊那谷を代表する観光地。四季の峡谷美が訪れる人を楽しませてくれます。川下り、温泉、くだもの狩りなど見どころも多いです。



天竜川下り
川下り船は、弁天港～時又港と天龍峡温泉港～唐笠港の2コース。どちらも奇岩がそそり立つ峡谷美が美しいです。



下栗の里
標高800～1100mに耕地や民家が点在する「下栗の里」。傾斜30度の山腹を切り開いて暮らす里は「日本のチロル」と呼ばれています。



しらびそ高原
標高1918mの高原からはアルプスの山並みを一望。天体観測スポットとして有名で全国から愛好家が集います。



霜月まつり(重要無形民俗文化財)
旧暦霜月に、南信濃・上村地区の各神社で夜を徹して奉納される湯立て神楽。歴史は古く、鎌倉時代に伝えられています。