

平成25年9月7日 土曜日

午後2時から (午後4時まで)

大町市文化会館



プログラム

1 「山」に連れてって。Take me out to the Mountain

2 長野県の「山」を考えるかい。

3 「山の恵み」いただきます!!

長野県





主催

長野県

(長野県の「山の日」制定庁内連絡会議幹事(自然保護課 観光企画課 スポーツ課 森林政策課))

共催

大田市

大田市教育委員会

長野県山岳協会

(公社) 日本山岳会信濃支部

長野県木材協同組合連合会

(一社) 信州・長野県観光協会

長野県自然保護連盟

後援

(公社) 日本山岳ガイド協会

環境省長野自然環境事務所

林野庁中部森林管理局

(公財) 長野県緑の基金

事務局

長野県林務部森林政策課

〒380-8570 長野県長野市大字南長野字幅下 692-2

電話 026-235-7261 (直)

FAX 026-234-0330

電子メール rinsei@pref.nagano.lg.jp

時間	プログラム	ページ
14:00	<p>1 「山」に連れてって - Take me out to the Mountain -</p> <p>長野県の「山」を舞台に、清らかな水や雄大な自然景観、様々な生き物たちなどの「山の恵み」を、映像制作者である井上のぞみさん(長野県「山の日」懇話会参加者)の協力により、美しい映像で県民にわかりやすく伝えます。</p>	2ページ
14:15	<p>○ 長野県知事 主催者あいさつ</p>	4ページ
14:20	<p>2 長野県の「山」を考えるかい。</p> <p>(1) テーマ</p> <p>長野県の「山の日」(仮称)の制定を契機とした取組 「山」の魅力や価値、様々な課題を県民全体の共通認識とし、森林整備や環境保全活動に対する県民機運の醸成を図っていく上で、パネラーの皆さんから「山の日」を契機とした取組や長野県の「山の未来」への期待についてお話しをいただきます。</p> <p>(2) パネラー</p> <p>磯野 剛太さん(日本山岳ガイド協会理事長)</p> <p>牛越 徹さん(大町市長)</p> <p>鈴木 啓助さん(信州大学山岳科学総合研究所長)</p> <p>平沢 幸子さん((株)長野朝日放送アナウンサー)</p> <p>阿部 守一 (長野県知事)</p>	8ページ
15:20	休憩	
15:30	<p>3 「山の恵み」いただきますっ!!</p> <p>テレビ番組や雑誌などで活躍されている浜このみさん(長野県「山の日」懇話会参加者)に、ジビエやきのこ、山菜など「山の恵み」を使った、家庭で簡単にできる料理を実演形式で紹介します(展示コーナーで試食もあります)。</p>	10ページ
16:00	<p>○ 長野県林務部長 閉幕のあいさつ</p>	12ページ





# 1 山に連れてって。 Take me out to the Mountain

1 はじめに  
長野県「山の日」懇話会(4ページ参照)では、「山の恵み」に感謝する意識を私たち長野県に暮らす者が全体で共有していくことが大切だという共通の認識が生まれました。さらに様々な「山の恵み」を、もっと分かりやすく伝えていくことが必要だというお話しを基に、「山の恵み」に関する映像を作成しました。

2 協力者の御紹介  
井上のぞみ さん(HAPPYDAYZPRODUCTIONS)

自然映像クリエイター。  
夫の井上卓郎さんと夫婦ふたりで長野県内の山岳や自然映像作品を創る。  
自然のリズムと音楽のリズムを合わせるイマジンেশヨン作品を手がけている。  
県が主催した「長野県『山の日』懇話会」の有識者の一人として、登山を楽しむ方で、映像作家として、また、女性層の「山」に対する考え方などをお話しいただきました。

3 映像のコンセプトと構成  
「信州の『山の恵み』」を美しい映像とともに紹介し、誰もが「山」に行きたくなるような、テンポのある作品にしました。  
この映像は、全編で約10分。  
その中を大きくわけて、3つの世界で構成されています。

オープニングは、信州のあちこちの春夏秋冬の美しい風景を御覧いただけます。  
信州は、日本アルプスと称される山岳地帯から生活に身近な里山まで、2,000m以上の高低差があり、しかも南北に長く、川は日本海と太平洋双方へと流れていきます。  
そのおかげで、四季を通じて、様々な風景に出逢うことができます。  
ほんのわずかな時間ですが、信州時間旅行をお楽しみください。

続いて、「山と人と」をテーマに、信州に暮らす私達の、生活の中の「山」を御覧いただけます。

信州は、はるか縄文の時代から、「山」とともに生きてきました。  
それは、「山の恵み」があったからこそであり、人は「山」の存在を崇め、「山」を守る役割を担ってきました。  
すいぶんと生活のスタイルは変わりましたが、「山の恵み」は今でも「人々の生活」にどこかでくっついていきます。  
映像を通じて、改めて「山と人と」の関係に気づいていただけたら幸いです。



エンディングは、軽快なリズムに乗せて、ダイナミックな信州の「山」をお楽しみいただけます。

登山家の心を奪う信州の「山」の圧倒的な存在。その特別な風景は、ここ、信州でしか体感することはできません。もちろん、山に登らない人も、朝な夕なに遠く山稜を眺めれば、「やっぱり信州らしいよな。」と、誰もが思うはずです。いや、おそらく、今そこで深呼吸をすれば、それはもう、「山」の息吹です。

#### 4 映像を、ちょっとだけ御案内

【オープニング：曲 Tryad/Lovey】

春-桜 安曇野 上高地  
夏-新緑 戸隠 黒部ダム 花火  
秋-紅葉 高瀬渓谷 八島温泉 木曾赤沢休養林(森林鉄道)  
冬-雪 地獄谷(野猿) 白馬

【続いて「山と人」：曲 A-Lin/A Lin Untriospection】

小谷村 大綱地区  
松本市奈川  
松本市安曇(上高地)  
安曇野市(烏川)  
白馬村(岩岳)

【エンディング：曲 Fall Walk Run/You' ve Got aWay】

南アルプス ハケ岳 きのこ サル  
野口五郎小屋 帰らず ハク池 雲海 裏銀座 風車  
コラクサ ライチョウ 白馬大池 燕岳  
夕陽 星空  
白馬岳 ハケ岳 浅間山 槍ヶ岳 甲斐駒ヶ岳

信州やまびこクイズの答え

Q1 長野県は「山」がた〜さんあるところ。だから、長野県特有の取組が数多くあります。さて、そうした特有の取組の一つで、県内の小中学校で行われているものは、「学校〇〇」。

【こたえ】 「学校登山」でした。  
長野県内の中学校、186校のうち、なんと約9割近くの160校で登山が学習の一つとして行われています。





# 長野県の取組み

長野県が進めている県独自の「山の日」の制定に向けた検討の検討経路を御紹介いたします。

## 1 「山の日」を巡るこれまでの経過

### (1) 県議会の動き

- ・H5.9月議会：「海の日」の制定に向け、「海の日・山の日の制定」に関する意見書議決  
→平成7年：国民の祝日に関する法律改正、「海の日」制定(H8施行)
- ・H9.2月議会：「森林づくり」に県民の意識を向けさせるための県独自の「山の日」の制定」に関する質問 → 知事：県民気運の醸成が必要と答弁
- ・H25.2月議会：「総合5か年計画の柱の一つである山岳観光の振興等を図るための『山の日』の制定」に関する質問 → 知事：H26 制定に向け具体的に検討と答弁

### (2) 県の取組

- ① 平成25年度を期首とする5か年間の総合計画として、「しあわせ信州創造プラン」を策定し、「世界水準の山岳観光地づくり」を推進
  - ② 民間との協働による山岳環境保全の取組や山岳遭難防止対策を拡充するとともに、新たな取組として滞在型観光地づくりを推進
  - ③ 県民に身近な「里山」の森林整備を集中的に進める「森林づくり県民税」の継続
  - ④ 平成28年春の第67回全国植樹祭を開催
- (3) 都道府県独自の制定の状況(H25.4.1現在)

区分	「山の日」等を制定( ) 数値：月間等の併設		「山」や「森」に関する月間等を設定	なし
	山の日	森の日		
府県	26	13 (3)	13 (2)	5

- ・山梨県・岐阜県：8月8日(「い・い」山並みに見立て、夏休み期間)
- ・静岡県：2月23日「富士山の日」(ふ(2)、じ(2)、さん(3)の語呂合わせ)
- ・奈良県：7月第3月曜日「奈良県山の日・川の日」(「海の日」に重ね合わせ)

### (4) 長野県の「山」の特色・強み

区分	内 容
全国第1位	<ul style="list-style-type: none"> <li>・国土地理院発表の「3,000峰」：15座(全国：23座)</li> <li>・「山と渓谷社」調べ「山小屋数」：173軒(全国707件)</li> </ul>
全国有数	<ul style="list-style-type: none"> <li>・森林面積：106万ha(全国第3位、第1位：北海道(554万ha))</li> <li>・自然公園面積：28万ha(全国第3位、第1位：北海道(87万ha))</li> <li>・スキー場の数：77箇所(全国第2位、第1位：北海道(85箇所))</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本三大雪渓(剣沢大雪渓、白馬大雪渓、針ノ木大雪渓)</li> <li>・日本三大美林(青森ヒバ、秋田スギ、木曽ヒノキ)</li> </ul>

### (5) 長野県の「山」に関する課題等

- ・過去10年間で、「山岳・高原・湖沼」の観光利用者数は約1,100万人余減少
- ・山小屋トイレは、厳しい立地条件から建設費等がかかり整備が進みにくい状況
- ・シカによる被害は農林業にとどまらず、交通事故の多発や高山植物の食害にも拡大
- ・小学校ではスキー教室、中学校では登山学習が盛んだが、内容の拡充が必要
- ・県として記念日の制定はなし(施策等に関する月間指定等のみ)

## 2 長野県の「山の日」(仮称)の制定に向けた検討行程

- ① 県政モニターによる県民意識調査の実施(H25.4)
- ② 長野県「山の日」懇話会を開催(H25.6.5)し、制定趣旨・期日に関する議論
- ③ 第2回懇話会(H25.8.1)で「山の日」を契機とした取組に関する議論
- ④ 懇話会から知事に意見書を手交(H25.9.3)
- ⑤ 長野県の「山」を考えるシンポジウムの開催(H25.9.7)
- ⑥ 県の考え方公表、県民、市町村等への意見聴取し決定(H25年内)



### 3 平成25年度第1回県政モニターアンケート調査の結果

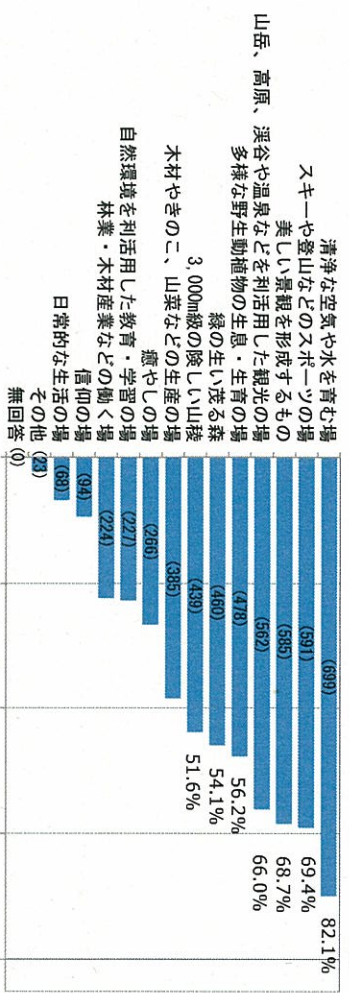
#### (1) 回答者数及び調査概要

851名(69.8%(全体：1,220名))に対し、「山」に関する8問のアンケートを実施

#### (2) 調査結果の概要

##### ① 長野県の「山」に対するイメージ

「清浄な空気や水を育む場」が82.1%と高く、次いで「スキー等のスポーツの場」  
「美しい景観を形成するもの」、「山岳等を利活用した観光の場」等のイメージ。



##### ② 長野県の「山」に対する興味

「興味がある(55.2%)」と「多少ある(33.0%)」とで約9割だが、年齢・性別では  
20歳代女性の約4割が「興味がない」又は「わからない」と回答。

##### ③ 長野県の「山」との関係

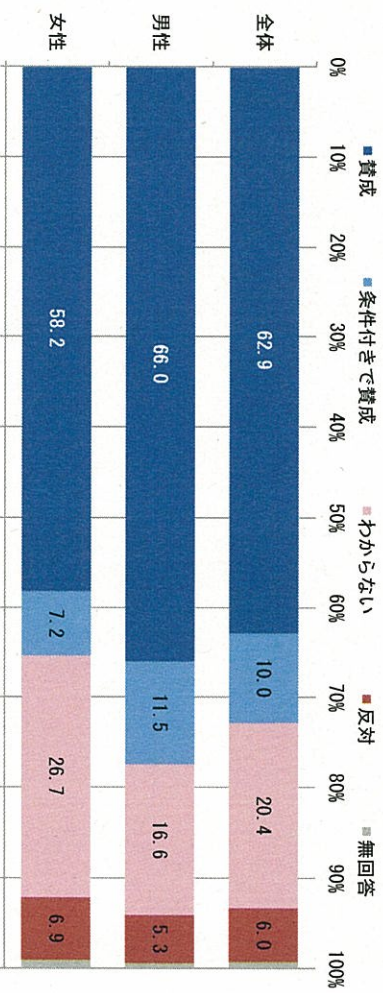
「観光利用者」が56.9%、「きのこ・山菜狩り」が45.7%、「登山等」が30.8%、  
「ウインタースポーツ」が26.4%と様々な関わり方がみられる傾向。

##### ④ 長野県の「山」に関する課題

5割以上が「オーバーユース」、「森林の荒廃」、「野生鳥獣被害」を課題と認識

##### ⑤ 長野県の「山の日」(仮称)の制定

「賛成(62.9%)」と「条件付き賛成(10%)」とで約7割だが、年齢別では20歳代  
の40%が「わからない」と回答。



##### ⑥ 長野県の「山の日」(仮称)の時期

「5月(33.2%)」、「7月(24.2%)」、「6月(20.5%)」、「8月(19.1%)」と多様。

##### ⑦ 長野県の「山の日」(仮称)の名称

「山の日」が25.2%、次いで「信州(の)山の日」が18.8%。

##### ⑧ 長野県の「山の日」(仮称)の取組

「環境保全活動(71.9%)」、「都市部への長野県の山のPR(59.1%)」が上位。



4 長野県「山の日」懇話会)の概要(第1回：6月5日、第2回：8月1日)

(1) 参加者

信州大学山岳科学総合研究所の鈴木啓助所長を座長に、山岳、環境、観光、教育、林業、木材産業等の「山」に関わる団体等の有識者に加え、経済、県民代表等を合わせた総勢20名に環境省及び長野市の出先機関をオナーザーバーとして、意見・提案を聴取

長野県「山の日」検討懇話会委員(五十音順) 計20名

赤沼健至	井上のぞみ	牛越徹	垣内雄治
神谷圭子	木谷功七郎	神津長生	島立健二
杉山紘子	鈴木啓助(座長)	田中勝巳	塚田英雄
浜谷このみ	細川忠國	松沢貞一	水本正隆
宮本義彦	山本佳子	米川正利	渡辺俊一

(2) 懇話会からの意見書の概要

ア 制定の趣旨について

「山」に感謝し、「山の恵み」を将来にわたり持続的に享受していただくため、「山」を守り育てながら活かしていく機運の醸成の機会とすること

イ 期日について

7月下旬から8月上旬の期間に、長野県の「山の日」を設定

ウ 名称について

- ・第1候補：「信州(しんしゅう)山の日」
- ・第2候補：「山の日」

エ 「山の日」を契機とした取組について

- ・県による「山の日」の意義を広く周知するための核となる行事開催
- ・一市町村一事業といった、県内各地において地域が自発的に活動し、県下全域での機運の醸成を図っていく取組

の2点に重点を置き、次に掲げる取組を参考に、具体的な施策の検討を行うこと

【取組の例(抜粋)】

【山の恵みに親しむ】

- 登山、トレッキング、ハイキングの実施等
  - ・体力や年齢等に応じた様々なメニュー(登山コースの設定)の提供
  - ・登山の安全を確保し、快適性を向上させるため、登山道の整備を進めるとともに、遭難防止のための活動を強化する。
- 子ども達の「山」や「自然」と触れあう機会の創出等
  - ・学校登山の推進

【山の恵みに学ぶ】

- 自然調査活動 フェルピニスト等による講演会・シンポジウムの開催
- 「信州山の日学校」の開催

【山の恵みを守る】

- 森林整備(間伐・下草刈)・環境保全活動の推進及び参加促進
- 「山」に関わる人材の評価
  - ・様々な形で山に携わる人々の表彰

【その他】

- ・みんなが口ずさめる「山の日之歌」の制作
- ・「山の日」を記念した「ピーク」に立つ一斉行動



## 5 今後の進め方

懇話会からの意見書等に基づき、制定の趣旨、期日、名称及び取組に関する県の考え方の案を取りまとめ公表し、県民、県議会、市町村、関係団体等から広く意見を聴取した上で県の「山の日」の骨子を決定

## 6 参考

### (1) 県内市町村の動向

- ・大町市は、平成 14 年に「山岳文化都市宣言」を公表
- ・北安曇郡松川村が5月第3土曜日を「安曇野松川村山の日」に制定(H23：県下初)
- ・松本市は、全国統一の「山の日」の制定に向け、「岳都・松本『山岳フォーラム』」を開催しており、熱心な取組を推進

### (2) 国の動き

- ・平成 25 年4月 10日に超党派の国会議員による「山の日」制定議員連盟が発足
- ・関係省庁等からの「山」に関する課題及び施策のヒヤリング等を実施
- ・平成 26 年通常国会の中で関連法案(議員立法)を成立させる予定

### (3) 全国団体の動き

- ・全国レベルの山岳関係5団体は、国際山岳年(2002 年)の 10 年後の取組として、平成 24 年に「山の日制定協議会」を設立
- ・全国統一の「山の日」の制定に向けた活動を展開し、平成 24 年に発展的に解散
- ・現在、日本山岳ガイド協会が中心となり、新たに全国的なネットワーク組織の構築を検討中



長野県「山の日」懇話会 会議風景



長野県「山の日」懇話会からの意見書の手交

### 信州やまびこクイズの答え

Q2 今年から長野県の山岳遭難防止対策の特別隊員として強い味方が現れた。さて、その隊員の名前は、「島崎〇〇」さん。

【こたえ】

「島崎三歩」さんでした。

石塚真一さんのマンガ「岳」の主人公である「島崎三歩」さんが今年3月に長野県山岳遭難防止対策協会から特別隊員に任命されました。



## 2 長野県の「山」を考えるかい。

- はじめに  
長野県「山の日」懇話会の意見書では、長野県で暮らしている私たち自身が、「山」や「自然」をあまりにも「あたりまえに」感じているため、「山の恵み」に対する意識が希薄になっているのでは？と疑問を投げかけています。  
このパネルディスカッションでは、改めて「長野県の『山』について考えてみよう」をテーマに、県独自の「山の日」の制定を通じて、どんなことに取り組んでいくべきか、を「山」に関わる様々な分野で活躍されている4人のパネラーの皆さんと知事が、語ります。

### 2 パネラーの御紹介(五十音順)

**い** 磯野 副太 さん (会社日本山岳ガイド協会理事長)

1954年(昭和29年)東京生まれ。成蹊大学経済学部卒。  
高校時代から国内の登山・登攀活動、山岳スキー等に専念。  
谷川岳衝立岩雲峰会ルート単独登攀をはじめ、岩壁初登攀記録を残されています。1977年(昭和52年)には欧州アルプスを、1988年(昭和63年)には日本・中国・ネパール三国合同チヨモラソヤ登山隊の南側登攀隊長を務められ、また、北米最高峰マッキンリー山頂からのスキー滑降、ヒマラヤのガンジス河上流激流ゴムボート下りなど、幅広く活動されています。

一方で、旅行会社の経営や、国内各地の山岳ガイド協会の組織にも取り組まれています。

卓越した行動力と豊富な経験から、長野県の「山」への想いをお聞きます。



**う** 牛越 徹 さん (大町市長)

1950年(昭和25年)大町市生まれ。早稲田大学第一政経学部卒。  
1974年(昭和49年)長野県職員採用(旧社会部随属)され、県上伊那地方事務所長などを歴任、2006年(平成18年)大町市長に就任され、現在2期目の自他ともに認める「山好き」な方です。

幼い頃からさのこや山菜採りで「山」に親しみ、中学生時代に北アルプスに登りはじめ、学生時代もしきりに山登りのために帰郷されていたようです。  
社会人になってからも仲間達と登山を続け、有形無形の「山の恵み」を楽しみ、市長職に就いた今もなお、大町市が標榜している「山岳文化都市」を自ら体感するために、仕事もプライベートでも「山」に携わっています。

長野県「山の日」懇話会にも、県市長会を代表して御参加いただき、本日も、「山の現場」の声をお聞きます。







すず 鈴木 啓助 さん (信州大学山岳科学総合研究所長)

1954年(昭和29年)山形県寒河江市生まれ。北海道大学理学部地球物理学科を卒業後、同大学大学院を経て、1981年(昭和56年)に東京都立大学理学部に勤務、1997年(平成9年)には、南極地域越冬観測隊員(～平成11年3月)の任務に就き、2006年(平成18年)に信州大学山岳科学総合研究所長に就任されました。

雪と氷の研究の第一人者として、研究のかたわら、「雪と氷の世界から届いた地球温暖化の話」(2009年(平成21年)や「科学絵本 ゆきんこのたびーゆきにかかれたおはなし」(2012年(平成24年))などを書かれています。

全国的にも珍しい「山岳」の名を冠した研究所で、山岳から森林に至る、まさに「山」の研究のスペシャリストであり、長野県「山の日」懇話会の座長をお務めいただきました。本日も、コーディネーターとして、皆様のお話を盛り上げていただきます。

ひら 沢 幸子 さん (長野朝日放送アナウンサー)

東京生まれ東京育ち。山といえど小学校の音楽室から見える富士山か、電車で登山口まで行ける高尾山。そんなイメージを持ったまま山国、長野県に。

1998年(平成10年)(長野オリンピックの年)長野朝日放送に入社され、今年8年目を迎える「ザ・駅前テレビ」のメインキャスターとして、長野県中を飛び回っています。

2007年(平成19年)この番組で人生初の本格登山に挑戦し、涙々の奥穂高岳(3,190m)。

その後、槍ヶ岳、苗場山、飯綱山、木曾駒ヶ岳など番組の中間と年に1度くらいペースで登山を楽しむように。7年前から始めた里山での畑作業では、小川村の「駅前ファミリー」で、数え切れない種類の野菜を育てたり。さらには、根曲がりタケやきのこ、山菜を採りに行ったり、信州の山を色々な角度から楽しむ生活をおくられています。

信州に来て15年。エキスパートではなけれど、すっかり信州の山に魅せられたお1人として、信州の「山」の魅力や価値を普通の声で届けていただきます。



信州やまびこクイズの答え

Q3 世界文化遺産に登録された「富士山」。ますます人気が高まっています。

さて、この富士山の記念日は、「〇月〇日」。

【答え】 「2月23日」でした。2(ふ)、2(じ)、3(さん)の語呂合わせです。

この他にも、山梨県では8月8日を、九州では11月11日を「山の日」に制定しています。



# 3 「山の恵み」いただきます!!

1 はじめに  
「山の恵み」は、最初に御覧いただく映像にあるような「美しい風景」だけではなく、水はもちろん、きのこや山菜なども「山の恵み」の一つです。最近では、フランス語でジビエと呼ばれる、「野生の獣肉」にも注目が集まっています。本日のシンポジウムではこうした「山の恵み」を使った、誰でも家庭で簡単にできる料理を御紹介します。

## 2 講師の御紹介

浜 <sup>はま</sup> このみ さん (ウッキンゴローテイネーター)

長野県塩尻市出身。新聞記者を経てフリーライターに転身、料理の取材を手がける中で、ウッキンゴローテイネーターとして活躍されています。

「簡単 おいしい おしゃれ」をモットーに、数々のレシピを提案され、新聞やテレビ番組でも数多く取り上げられ、連載もされています。

長野県「山の日」懇話会では、浜さんをはじめ、経済界やシニアライターの方など、「山」に関わりの少ない分野の方々にも、日常接している、長野県の「山」について、率直な御意見をいただきました。

「山」と直接関わることはなくても、「山の恵み」とは切っても切れない分野のスペシャリストとして、腕をふるっていただきます。



3 本日の献立  
「山の恵み」 信州で育った「きのこ」をふんだんに使ったまぜご飯  
「山の恵み」 信州ジビエ(シカ肉)と根曲がりのダケの中華炒め  
この2品を、実演形式で料理してもらいます。

### 信州やまびこクイースの答え

Q4 最近、農業や林業、はたまた高山植物にまで被害を与えているニホンジカ。さて、ニホンジカをはじめとする野生獣肉を、フランス語で「OOO」と呼びます。

【こたえ】 もうおわかりですかね? 「ジビエ」でした。

Q5 長野県では、県独自の「山の日」(仮称)の制定に向けた検討をしています。さて、県内の市町村で市町村独自の「山の日」を制定しているのは、〇〇村。

【こたえ】 松川村では、5月第3土曜日を「安曇野松川村山の日」に制定しています。



#### 4 レシピの紹介

☆ きのこのませご飯

○ 材料（ご飯2合分、試食用おにぎり20個分）

きのこ 全部で500グラム（粗みじん切る）

※ えのきたけ、生シイタケ、なめこ、マイタケ、ブナシメジなどきのこなら何でも可

しょうゆ、酒、みりん 各50ミリリットル

酢 大さじ1

ご飯 2合

信州みそのみそ漬 適量（みじん切り）

味付けのり 20枚

○ 作り方

① きのを鍋かフライパンにすべて入れ、しょうゆ、酒、みりん、酢を加えて7～8分煮ます。

ませご飯の素が出来上がり。

② 炊き立てのご飯に、①とみそ漬をませ合わせる。

③ おにぎりにするか俵形にして、のりを巻き、器に盛りつける。

！ コンボイント

ご飯とませずにそのままご飯に掛けて食べても、のり巻きにしてもgood!

☆ シカ肉と根曲がり竹の中華炒め

○ 材料（試食用20人）

シカ肉 300グラム（細切り）

※ 下味

タマネギすりおろし

大さじ2

ニンニク

小さじ1

しょうゆ

大さじ2

酒

大さじ2

かたくり粉

大さじ2

ゴヤ油

小さじ1

200グラム（斜め薄切り）

根曲がり竹

1個（細切り）

ピーマン

1個（細切り）

ゴヤ油

大さじ1＋大さじ1

長ネギ

1本（縦半分につけて斜め薄切り）

オリーブオイル

大さじ2

○ 作り方

① シカ肉に下味をつけ、よくもみ込み15分くらいおく。

② フライパンにゴヤ油大さじ1を入れて、根曲がり竹、ピーマンを入れて強火で炒め、取り出しておく。

③ ②のフライパンに大さじ1のゴヤ油を足して、①を入れて中火以下で炒めて火を通し、取り出した②と長ネギを加えて軽く炒め、オリーブオイルで味を付ける。

！ コンボイント

シカ肉はしっかりと下味をつけることで臭みがとれ、また、ゆっくりと弱火で火を通すことで驚くほど軟らかく仕上がります。



来年の  
「山の日」に  
また逢いましょう。

