

「みやざきジビエ」を食べよう!

Let's eat Gibier!



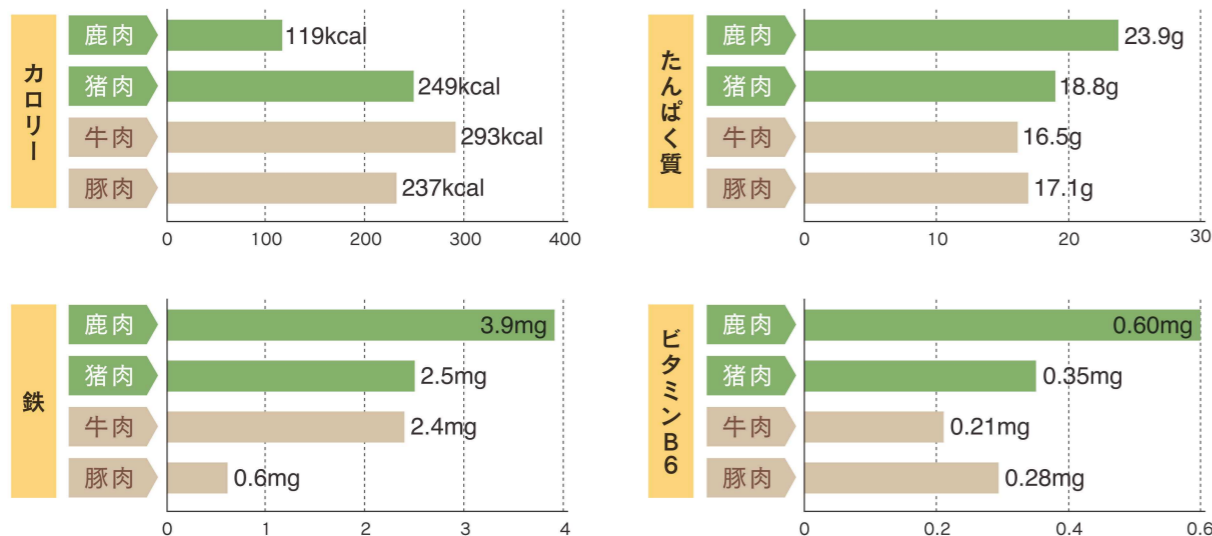
ジビエとは?

ジビエ (gibier : フランス語) とは、狩猟で得た天然の野生鳥獣の食肉を意味する言葉です。ヨーロッパでは貴族の伝統料理として古くから発展してきた食文化です。宮崎県では、中山間地域を中心に古くから猪肉や鹿肉が食されており、「猪汁」や「鹿の竜田揚げ」などの郷土料理が作られていたことから、ジビエを食べる文化が定着している県です。一方で、近年、野生鳥獣の増加により、農林作物の被害が深刻化しており、その対策として捕獲活動が実施されています。県では、この捕獲された野生鳥獣を地域資源として、有効活用に取り組んでいます。

カラダに嬉しいジビエ!

イノシシやシカは、野山をかけめぐり、木の実などの自然の恵みをたくさん食べています。そのお肉は、低カロリーで高タンパク質、鉄分やビタミンなど、カラダに必要な成分をたくさん含んでいます。

ジビエの栄養



●鹿肉：しか にほんじか 赤肉 ●猪肉：いのしし 肉 脂身つき ●牛肉：うし かたロース 赤肉
●豚肉：ぶた かたロース 脂身つき (100gあたり)

※出典：「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」文部科学省
https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_00001.htm

アスリートフードマイスターに聞く

食材としても優秀な ジビエの魅力

撮影協力/イタリア料理とワイン Pinoli

バランス良く食べることを基本とした パフォーマンスを高める食事

アスリートフードとは、特別な物を食べるのではなく、普通の食事と同様に主食・主菜・副菜・乳製品・果物などをバランス良く食べることが基本です。現代社会は食が豊富なので「とりすぎる傾向」にあって、食べ過ぎて成人病になることも。一般的にはとりすぎないことが大切です。

その上で、アスリートの場合は、日常生活の分にプラススポーツに必要な栄養が不足しないことを考慮し食事をとります。

アスリートフードマイスターとしての活動

活動は多岐にわたります。部活動やスポーツ少年団の保護者向けの栄養講話、個人のアスリートの食事面でのサポート、ダイエットサポート、企業との商品開発・アンバサダーなどを行っています。今年3月まではMRTラジオに出演しレシピの提供などを行っていました。

趣味で始めた器作りをきっかけに料理に興味を持ちました。一度、宮崎を離れたとき、改めて宮崎の食の豊かさに気づきました。宮崎に戻り、30歳から始めたマラソンで「ホノルルマラソン出場」を目標に掲げトレーニングをすることになり、食べたもので自分の体が作られていくことの大切さを知り、料理にも興味があき調理師免許を取得し、今につながっています。

鉄分が豊富で、ビタミンB群のバランスも◎

シカとイノシシのお肉はどちらも鉄が多く含まれることが大きな特徴です。しっかりと処理されたものであれば臭みもなくスープなどの煮込み料理など調理しやすいですよ。鉄分を多く含むので、貧血になりやすい女性アスリートやラグビーやサッカーなどのコンタクトスポーツを行う方にもお勧めしたい食材です。

中でも特徴的なのが、ビタミンB群をバランス良く含んでいることです。ビタミンB群は、三大栄養素(タンパク質、脂質、糖質)の代謝に大きく関わる栄養素です。ビタミンB1、B2、B6、B12などをビタミンB群といいます。豚肉はビタミンB1を豊富に含むことで知られていますが、ジビエの場合はこの三大栄養素のエネルギー代謝に関わるビタミンB群をバランス良く含んでいて、一般的な食事に取り入れるにはとても優秀な食材といえます。ただし、鶏肉だけ、ジビエだけ、など偏った食材を摂取することよりも、基本の三食の食事に取り入れ、多くの食材からまんべんなく色々栄養素を取り入れることが大切です。

まだ食べたことがないという方も多いので、もっとジビエが普及し身近な食材になると良いですね。新鮮な鹿肉のステーキやローストビーフなどを提供しているお店もあるので、一度味わってみるといいと思います。北海道のジンギスカンのように、宮崎の人気郷土料理となるようなジビエを使ったメニューが開発されると、たくさんの方にその魅力が伝わると嬉しいです。

優秀な食材の一つなので、取り入れる一つの選択肢としてもっと身近になってほしいですね。



持永 なつき さん

[profile] アスリートフードマイスターコミュニティ宮崎代表・食育ティチャー
自治体主催の講話や指導、メディア出演など活動は多岐に渡り、スポーツはもちろん健康維持のための食事のアドバイスなども行っています。
趣味はマラソン、トレイルランニング、陶芸、弓道。