



おきなわ  
 山羊肉  
 レシピ



平成 26 年 3 月  
 沖 縄 県



# 山羊モモ肉の 中国山椒炒め

山羊モモ肉を中華独自の方法でやわらかくし<sup>シャンラージャン</sup>香辣醬と  
いう山椒と辛みの効いたタレで炒め上げました。

## 材 料

(4 人前)

山羊モモ肉	200g
生卵	1ヶ
エリンギ	50g
白葱	10g
ニンニクの芽	50g
人参	20g
大根	20g
おろしニンニク	小さじ 1/2
<sup>シャンラージャン</sup> 香辣醬	小さじ 1/2
塩	少々
コショウ	少々
片栗粉	少々
サラダ油	大さじ 1
ゴマ油	少々
醤油	大さじ 1
酢	大さじ 1
上白糖	大さじ 1
中華スープ	大さじ 1
コショウ	少々
水溶き片栗粉	少々

A

## 作り方

- 1 山羊モモ肉をスジなどを取って食べやすい大きさにカットして塩、コショウで味付けして、溶き卵、片栗粉を入れてひとまぜし、サラダ油を入れる。
- 2 野菜も食べやすい大きさにカットしておく。
- 3 下味をつけた山羊モモ肉と野菜を油通しする。
- 4 熱した鍋に油を引いてニンニク、香辣醬を炒めて香りを出して全部の材料を炒めてAを全部まぜあわせて入れる。  
最後にゴマ油を回し入れて皿に盛り付ける。





# 山羊の薬膳スープ

山羊は昔からヒージャグスイ（疲労回復薬）と呼ばれており、それに中国でよく使われる漢方、香辛料で山羊特有の臭いを消しつつ滋養強壮を高めたスープに仕上げました。

## 材料

（4人前）

山羊肉骨付き	.....	200g
山羊バラ肉	.....	100g
クコの実	.....	1g
紅なつめ	.....	2ヶ
甘草	.....	1g
山椒	.....	1g
八角	.....	1/2ヶ
桂皮	.....	1g
白葱	.....	20g
生姜	.....	1片
干し椎茸	.....	2ヶ
塩・コショウ	.....	少々
老酒	.....	少々

【お好みで】

よもぎ	.....	10g
香菜	.....	10g

## 作り方

- 1 山羊肉骨付きと山羊バラ肉を軽くボイルして水でよく洗う。
- 2 ボウルに山羊肉、もどした干し椎茸、他の材料を入れて水を浸かるぐらいまで入れて2～3時間ぐらい蒸し器で蒸す。
- 3 最後に塩、コショウで味を整えてスープ椀に入れる。
- 4 お好みでよもぎ、香菜を入れる。





# 山羊ソーキの餅粉まぶし蒸し

山羊ソーキに豆板醬と甜面醬<sup>テンメンジャン</sup>の二種類の味噌で味付けし餅米を入れることで山羊の旨味を含み、月桃の葉で包み蒸し上げることで食べやすく仕上げました。



## 材料

(4人前)

山羊ソーキ	400g	
道明寺粉	大さじ7	
豆板醬	小さじ1	A
甜面醬 <sup>テンメンジャン</sup>	小さじ3	
塩	小さじ1/2	
上白糖	小さじ2	
醤油	小さじ5	
老酒	小さじ3	
五香粉	少々	
月桃の葉	2枚	
白葱	少々	
ネギ油	小さじ2	

## 作り方

- 1 山羊ソーキにAの調味料を入れてよくもみ合わせたら、道明寺粉を入れてもみ合わせる。
- 2 月桃の葉に包んで蒸し器で40～60分蒸し上げる。
- 3 白葱をみじん切りにして、熱したネギ油をかける。
- 4 ②に③をかけ、皿に盛り付ける。



# 山羊のラードを使ったちんすこう

普通は豚のラードで作るのを山羊のラードで作ってみました。味も黒糖風味とたんかん風味で作りました。



## 材料

(4人前)

### ①たんかん風味

薄力粉	18g
山羊のラード	15g
上白糖	9g
たんかんの皮(干したもの)	少々

### ②黒糖風味

薄力粉	18g
山羊のラード	15g
黒砂糖	9g

## 作り方

- 1 たんかんの皮は一週間陰干しにしたものをミキサーにかけて粉末にする。
- 2 ①、②はそれぞれボールに入れて混ぜ合わせて好みの形にする。
- 3 130℃～150℃に予熱したオーブンで25分ぐらい焼く。
- 4 皿に盛り付ける。





# 山羊の中華風テビチ

山羊のテビチを中華特有の方法で作りました。煮込むまえに油で揚げることで香りを出し、周りを固めることで煮崩れ防止にもなります。

## 材料

(4人前)

山羊足	.....	4個
醤油 (③で使用)	.....	大さじ7
ザラメ	.....	大さじ2
老酒 (③で使用)	.....	大さじ3
白葱 (青い部分)	.....	1本分
生姜	.....	3片
八角	.....	1/2ヶ
桂皮	.....	1g
粒山椒	.....	1g
よもぎ	.....	100g

A

## 作り方

- 1 山羊足をテビチのようにカットしてボイルする。
- 2 ボイルした足に醤油、老酒をまぶして200℃の油で揚げ、色が出たら取り出してお湯で油抜きをする。  
(②の醤油、老酒は目分量)
- 3 鍋に水500ccと②を入れて火にかける。沸いてきたらアクを取って醤油、ザラメ、老酒で味付けする。
- 4 火を弱火にしてAを入れて蓋をして1時間半ぐらい煮込む。
- 5 皿に盛り付け、茹でたよもぎを添える。





# 山羊肉の ブラックカレー

山羊肉を赤ワインに一晚漬けこみ臭みを抑え、赤ワインでやわらかく煮込んだ山羊肉を胡麻の香るブラックカレーと一緒に合わせました。

## 材料

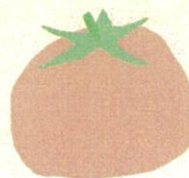
(20人前)

山羊肉 (バラ肉 or モモ肉)	.....	1kg
玉葱	.....	300g
人参	.....	150g
ニンニク	.....	50g
生姜	.....	50g
塩	.....	15g
胡椒	.....	適量
ダイストマト	.....	600cc
デミソース	.....	300cc
ウスターソース	.....	150cc
水	.....	2,500cc
カレーフレーク	.....	200g
黒ゴマペースト	.....	200g
赤ワイン	.....	360cc

## 作り方



- 1 山羊肉を2cmのさいの目切りにして、赤ワインで一晩漬け込む。翌日、赤ワインから取り出した肉を塩、胡椒をして焼き色をつける。赤ワインは、一度沸してからアクを取り、焼き色をつけた肉を加え、煮込んでいく。(50分～1時間ぐらい)
- 2 鍋にサラダ油、ニンニク、生姜を加え香りが出るまで炒める。玉葱、人参を加え甘みがでたら、ダイストマトを加え、酸味を軽く飛ばし、水、ウスターソース、デミソース、①の肉を入れる。
- 3 ②が沸いたらアクを取り、黒ゴマペースト、カレーフレークを加え、塩、胡椒で味を整え、煮込んでいく。





# 山羊肉の 有馬山椒煮

豚角煮のように味付けをし、香り高い有馬山椒で仕上げました。  
下準備の際に、皮目を炙る事により、香ばしくなりました。

## 材 料

(30人前)

山羊肉(バラ肉) …………… 3kg

### 【調味料】

鰹出汁 …………… 8杯

日本酒 …………… 1杯

濃口醤油 …………… 500cc

本みりん …………… 200cc

上白糖 …………… 280g

有馬山椒 …………… 50g

### 【下ゆで用野菜】

玉葱 …………… 2kg

白葱 …………… 3束

人参 …………… 400g

ローレル …………… 5枚

## 作り方

- 1 鍋に水を張り、【下ゆで用野菜】と山羊肉を入れ、強火にして沸いたら弱火にして2時間ボイルする。
- 2 ①の材料を、流水で1時間さらす。
- 3 ②の山羊肉を、バットで上下を挟み上に重しをのせ、1日程プレスする。
- 4 プレス後、皮目をバーナーで炙り、山羊肉を正形状にカットする。
- 5 鍋に【調味料】の鰹出汁と日本酒と上白糖を合わせ、④の山羊肉を入れる。
- 6 ⑤を強火にかけ、沸騰したら弱火にして落とし蓋をして2時間半煮込む。
- 7 ⑥の時間が経過したら、濃口醤油を入れ20分更に煮込む。
- 8 仕上げに本みりんと有馬山椒を入れ10～15分たったら、火を止めて冷ましながら味を含ませる。





# 山羊肉の西京焼き ヨモギオイルかけ

山羊肉を味噌漬けにし、焼き上げました。焼く事により、味噌のコクと香りを楽しんで頂けます。

## 材 料

(30人前)

山羊肉(モモ肉) .....3kg

### 【調味料】

白味噌 .....2kg  
上白糖 ..... 250g  
日本酒 ..... 300cc  
本みりん ..... 250cc  
刻み柚子の皮 ..... 250g

### 【ヨモギオイル】

※すべてミキサーにかける

ヨモギ ..... 100g  
ルッコラ ..... 100g  
オリーブオイル ..... 200cc  
水 ..... 200cc

## 作り方



- 1 山羊肉を平らになる様に、成形しクッキングペーパーで巻き1日寝かす。(ドリップ取り)
- 2 真空包装紙に①と【調味料】を合わせて、真空にする。(2日程寝かす)
- 3 130℃に予熱したオーブンで、2時間焼く。
- 4 ヨモギオイルをかけて、仕上げる。







# 山羊肉の しゃぶしゃぶ

山羊のバラ肉の部位を、日本食の定番のしゃぶしゃぶにしました。タレは黒胡麻と白味噌をブレンドし、ポン酢やハチミツ等の甘味と酸味を堪能して頂けます。

## 材 料

(20人前)

山羊肉(バラ) …………… 適量

### 【黒味噌ゴマダレ】

練り黒ゴマペースト …………… 1kg  
 白味噌 …………… 550g  
 ポン酢 …………… 500cc  
 三杯酢 …………… 1杯  
 卸しニンニク …………… 70g  
 卸し生姜 …………… 30g  
 鰹出汁 …………… 700cc  
 薄口醤油 …………… 200cc  
 ハチミツ …………… 190g

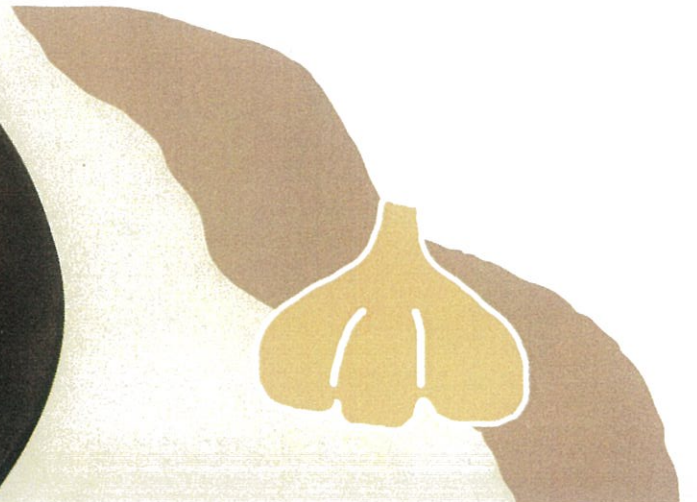
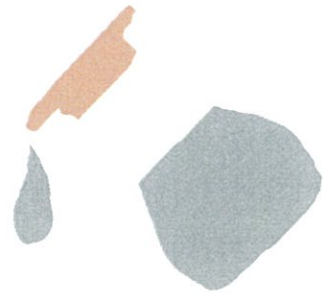
## 作り方

1 山羊肉を2mmにスライスする。

### 《タレ作り》

1 ボウルに練り黒ゴマペーストと味噌を入れ、鰹出汁を入れかき混ぜる。

2 ①にその他の調味料を入れ攪拌する。





# 山羊ロース肉の カルパッチョ仕立て

山羊のロース肉を真空低温調理で焼き、しっとりとしたカルパッチョ風に仕上げました。ソースは卵黄とバルサミコを合わせた濃厚な物を用意しました。彩り鮮やかなサラダと削りたてグラナパダーノチーズとどうぞ。

## 材 料

(4人前)

### 【山羊ロースカルパッチョ】

山羊ロース肉 …………… 200g  
塩 …………… 適量  
胡椒 …………… 少々

### 【バルサミコ卵黄ソース】

バルサミコ酢…………… 15cc  
バルサミコクリーム …… 30g  
卵黄 …………… 2ヶ分  
グラニュー糖 …………… 少々  
塩・胡椒 …………… 少々

### 【サラダ】

ベビーリーフ・レディーサラダ・  
エンダイブ・ルッコラ …… 適量  
アスパラソバージュ …… 4本  
イタリアンパセリ …… 少々  
グラナパダーノチーズ …… 30g  
セミドライマト …… 50g  
エクストラバージンオリーブオイル … 適量

## 作り方



- 1 山羊ロース肉は余分な脂肪・スジを取り除いて、塩、胡椒し、真空パックに入れ真空にし、一晩おく。翌日、スチームコンベクション、スチームモードで60℃、約30～60分焼く。(ロース肉の大きさにより時間は調整する) ブラストチラーか冷水で冷ましておく。
- 2 バルサミコ卵黄ソースを作る。卵黄を溶き、バルサミコ酢、バルサミコクリームと合わせる。塩、胡椒、グラニュー糖で調味する。
- 3 サラダはちぎって水で洗い水気をきる。アスパラソバージュはサッと茹で氷水でしめる。
- 4 ①のロース肉を薄くスライスし、③とざく切りにしたセミドライマトを彩りよく盛り付ける。削りたてのグラナパダーノチーズをちらし、②とオリーブオイルを振って完成。





# 山羊肉のリエット

山羊うで肉を塩漬けにし、香味野菜と共に圧力鍋で煮込みリエットにしました。山羊の臭みを軽減させるためジュニパーベリーを刻んで加え、山羊の背脂から抽出したラードを混ぜ込んだ保存食です。

## 材 料

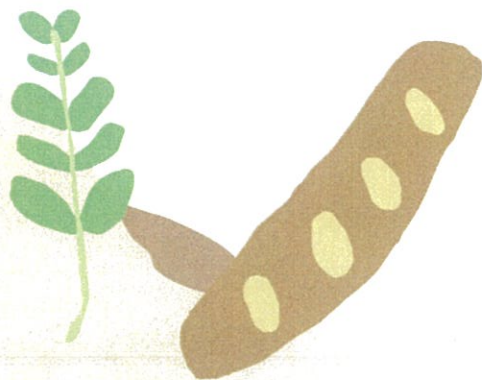
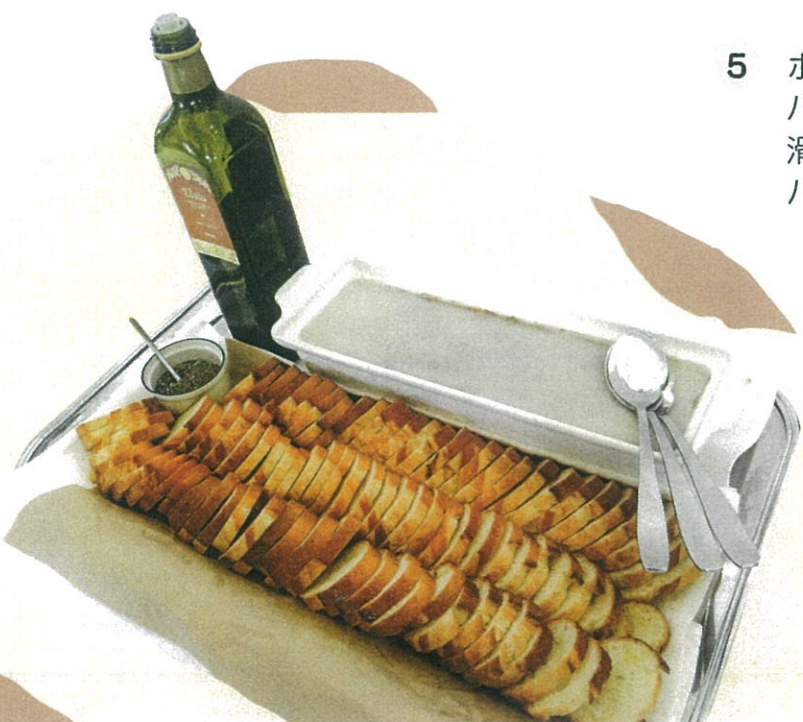
山羊うで肉	1.5kg
山羊のラード	400g
玉葱	200g
ニンニク	20g
セロリ	60g
ジュニパーベリー	1g
タイム	3g
塩	17g
ホワイトペッパーパウダー	1g

### 【仕上げ用】

ジュニパーベリー	4g
ピンクペッパー	2g
バケット	適量

## 作り方

- 1 山羊うで肉はぶつ切りにして塩、ホワイトペッパーパウダー、ジュニパーベリー（刻む）、タイム（葉のみ）で一晩マリネする。
- 2 玉葱とセロリは2cm程度の賽の目にカットして①と共に圧力鍋に入れ水をひたひたに注ぎ蓋をしないで沸騰させ、アクを取る。
- 3 蓋をして圧力がかかったら弱火にし30分煮る。火を消して自然に圧を抜く。
- 4 圧力鍋からソトワール等に移し水分を煮詰めていく。（グラス手前迄）
- 5 ボールに移す。ラードとジュニパーベリー（刻む）を混ぜ合わせ滑らかに仕上げる。ピンクペッパーはあしらいとして使用する。





# 山羊肉ラグー ペンネリガトーニ

山羊肉をミンチにして赤ワインとトマトで煮込みミートソースに仕上げました。ジュニパーベリーとナツメグで肉の臭いを抑えています。今回はペンネリガトーニを合わせてみました。リングイネやブカティーニなどもおすすめです。

## 材 料

(4人前)

### 【山羊肉のミートソース】

サラダ油 …………… 90cc  
 玉葱 …………… 3ヶ  
 山羊ミンチ肉 …………… 3kg  
 ジュニパーベリー …………… 6g  
 ナツメグパウダー …………… 1g  
 赤ワイン …………… 1500cc  
 ダイストマト …………… 1.5kg  
 ローリエ …………… 2枚  
 フォンドヴォ …………… 500cc  
 グラニュー糖 …………… 適量  
 塩 …………… 適量  
 ブラックペッパーパウダー …… 少々

### 【山羊肉ラグーペンネ】

山羊肉のミートソース …… 320g  
 ペンネリガトーニ …………… 320g  
 粉チーズ …………… 適量  
 ポルチャーニや茄子 …… お好みで

## 作り方



- 1 ソトワール鍋にサラダ油を敷き、みじん切りにした玉ねぎをきつね色まで炒める。
- 2 山羊ミンチ肉を加えグラニュー糖、塩、胡椒をしてポロポロになるまで炒める。ジュニパーベリーのみじん切り（かなり細かくする）、ナツメグを加える。
- 3 赤ワインを加え半分量まで煮詰め、ダイストマト、ローリエを加え更に半量迄煮詰める。
- 4 フォンドヴォを加え、少々煮詰め味を調える。
- 5 ペンネを1%の塩を加えた湯で茹でる。④のミートソースと絡めてお好みでチーズをかけて完成。





# 山羊肉のペルー風炒め サルタード

山羊の切り落とし肉をペルー料理サルタードという炒め物にアレンジしました。チリソースとクミンの香りが食欲をそそります。

## 材 料

(4 人前)

山羊肉チャックロール 5mm スライス 400g  
 赤玉葱 …………… 150g  
 トマト …………… 1 ケ  
 クミン (ホール) …………… 1g  
 サラダ油 …………… 30cc  
 ニンニク …………… 20g  
 チリソース …………… 20g  
 塩 …………… 4g  
 ホワイトペッパーパウダー 1g  
 味の素 …………… 1g  
 赤ワインビネガー …………… 30cc  
 濃口醤油 …………… 10cc  
 ナチュラルカットポテト … 170g

## 作り方

- 1 クミン (ホール) はミルでミニョネット (粗く砕く) にしておく。
- 2 赤玉葱はチャンプル用の倍の厚さでスライス。トマトは湯剥きして1.7 ~ 2cm 程度のさいの目にカット。
- 3 山羊肉は食べやすい大きさにカットする。
- 4 フライパンで山羊肉を炒める。みじん切りにしたニンニク、塩、胡椒、クミンで下味を付ける。→ざるにあげる。
- 5 同じフライパンで赤玉葱を炒めて、チリソース、トマト、揚げたポテトを加え、赤ワインビネガーを注ぎ、醤油、味の素、塩で味を調える。





# 山羊骨付き背肉のロースト ローズマリーと ニンニクの香りで

山羊のロースを骨付きのままローストした贅沢な一品です。相性の良いローズマリーとニンニクでマリネし丁寧にローストしました。また、山羊肉でとった出汁を煮詰めソースにしました。

## 材 料



(4人前)

### 【山羊のジュ (ソース)】

山羊骨 (ぶつ切り) …………… 5kg  
 ニンニク …………… 5ヶ  
 セロリ …………… 150g  
 人参 …………… 300g  
 玉葱 …………… 750g  
 トマトペースト …………… 250g  
 塩 …………… 適量  
 フォンドヴォ …………… 100cc

### 【山羊背肉のロースト】

山羊チャップ …………… 8本  
 塩 …………… 適量  
 胡椒 …………… 少々  
 ローズマリー …………… 適量  
 ニンニクスライス …………… 適量

## 作り方



### 【山羊のジュ (だし)】

- 1 山羊の骨は水で良く洗って、水気をきってローストする。
- 2 ニンニクは横半分にカットしてしっかりローストする。
- 3 ミルポワ (セロリ、人参、玉葱) は (1cm 角) にカットして良く炒める。①と②を加え、トマトペーストを加え更に炒める。
- 4 水をたっぷり注ぎ沸騰させ、アクをとり、ミジョテ (とろ火で煮る) の状態で出汁を抽出する。
- 5 約3時間後に裏漉しし、必要なら更に煮詰める。仕上がり600ccを目安に。
- 6 ⑤にフォンドヴォを加え塩で味を整える。

### 【山羊背肉のロースト】

- 1 山羊背肉を掃除し、塩、胡椒で味付けしローズマリー、ニンニクでマリネする。(最低でも一晩)
- 2 香草とニンニクをきれいにはがし、ローストする。→切り分けて盛り付け、ソースを添える。

