

## ばら肉

## しし肉とジャガイモの千切り炒め

## 〈材料(4人分)〉

- ・ジャガイモ 300g
- ・ニンジン 60g
- ・ピーマン 80g
- ・イノシシ肉 (薄切り) 200g

## ①調味料

- ・酒 小さじ2
- ・醤油 小さじ1
- ・しょうが汁 少々

お肉は、繊維に垂直に切ると、柔らかく焼きあがります。

- ・サラダ油 大さじ3
- ・塩 小さじ1
- ・醤油 少々

## 〈作り方〉

1. ジャガイモ、ニンジン、ピーマンは5cm長さの千切りにする。切ったジャガイモは、水にさらして、アクとぬめりをとる。肉は繊維に垂直に千切りにし、①調味料で下味をつける。
2. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、ジャガイモ、ニンジンを投入してふたをし、1分待つてざるに打ち上げる。
3. 鍋に、サラダ油の1/2量を熱して、②を入れて炒め、塩小さじ1/2を加えてざるにあげる。残りの油を熱してイノシシ肉を炒め、色が変わったなら、ピーマンと残りの塩を入れて炒める。
4. ③のジャガイモとニンジンを鍋に戻し、醤油をたらして全体をまぜ、皿に盛る。

レシピ作成協力：まんのう町生活研究グループ連絡協議会

## 〈山里が抱える課題“獣害”〉

農家の高齢化等により、田畑の耕作放棄が増えると、そこがイノシシなど獣たちの隠れ家やエサ場になります。

年々、増え続けるイノシシは、次第に山を下りて地域に現れ、丹精込めた田や畑を荒らすようになってきました。

現在、イノシシを地域に近づけない対策として、エサになるものを田畑に放置しないこと、適度な草刈りや侵入防止柵の設置・点検などが行われています。

さらに、有害捕獲で仕留められたイノシシは、埋設処理や焼却処理されているものが多いですが、近年は、自然へ感謝しつつ、ジビエとして無駄なく利用したいという考え方が広がってきています。

持続可能性が求められるこの時代に農業と地域の生活が守れるよう、自分にできる身近なところから取り組みを始めてみませんか。

