



おきなわ

山羊肉
レシピ





01 山羊肉の前菜盛合わせ ～松風焼～



定番の鶏の松風焼を山羊肉で作ってみました。
味付けにイナムルチ味噌をベースに仕上げ風味豊かに仕上げています。

材料

分量 (4名分)

山羊肉ミンチ 2kg
 玉ねぎ 250g
 人参 150g
 セロリ 60g
 イナムルチ味噌 100g
 上白糖 20g
 濃口醤油 200cc
 本みりん 100cc
 合わせ味噌 50g
 卵黄 2ヶ
 けしの実 50g

作り方

- ① 玉ねぎ、人参、セロリはフードプロセッサーで荒みじんにする
- ② 鍋にサラダ油(分量外)を入れ、①を入れて火にかけ弱火で炒める
- ③ 野菜がしんなりしたら、山羊肉ミンチの半量を入れ炒める
- ④ 全体的に火が通ったら、調味料を入れ弱火で練りながら煮汁がなくなるまで煎る
- ⑤ 煮汁がなくなったら、バット等にうつし冷ます
- ⑥ ⑤が冷えたら、残りのミンチ肉を混ぜ合わせる
- ⑦ ⑥を流し缶に入れ空気抜きをして、蒸し器で15分～20分火入れをし冷ます
- ⑧ 冷めたら型から抜き取り表面に卵黄を塗り、けしの実をまんべんなくまぶし 160℃のオーブンで4～5分火入れをする



02 山羊肉の前菜盛合わせ ～ 鉄焼き～



山羊肉と春野菜を甘辛ダレで香ばしく焼き上げてみました。

材料

- 分量 (4 名分)
- 山羊バラ肉 適宜
 - 菜の花 //
 - 筍 //
 - アスパラガス //
- 【鉄焼きたれ】
- 濃口醤油 180cc
 - 本みりん 180cc
 - オイスターソース 90cc
 - 上白糖 60cc
 - 日本酒 180cc

作り方

- 1 バラ肉は2mm厚さ程度のものを用意する
- 2 菜の花・筍・アスパラガスはそれぞれ下茹でをする
- 3 下茹でした野菜をそれぞれ山羊バラ肉で巻き、竹串等で止めておく
- 4 フライパンにたれの調味料を入れ火にかけ沸騰したら、巻いたバラ肉串を入れ照り焼きにする



03 山羊肉の前菜盛合わせ ～和風テリーヌ(黒胡椒)～



松風焼のタネを使って、和風テリーヌを作りました。
島酒はもちろん、ワインや日本酒にもあう黒胡椒風味に仕上げています。

材料

分量 (4名分)

山羊肉ミンチ …………… 2kg

玉ねぎ …………… 250g

人参 …………… 150g

セロリ …………… 60g

イナムル味噌 …………… 100g

上白糖 …………… 20g

濃口醤油 …………… 200cc

本みりん …………… 100cc

合わせ味噌 …………… 50g

黒胡椒 …………… 適宜

作り方

- ① 仕上げの際に型から取り出しやすいようテリーヌ型にラップを敷いておく
- ② 玉ねぎ、人参、セロリはフードプロセッサーで荒みじんにする
- ③ 鍋にサラダ油(分量外)を入れ、①を入れて火にかけ弱火で炒める
- ④ 野菜がしんなりしたら、山羊肉ミンチの半量を入れ炒める
- ⑤ 全体的に火が通ったら、調味料を入れ弱火で練りながら煮汁がなくなるまで煎る
- ⑥ 煮汁がなくなったら、バット等にうつし冷ます
- ⑦ ⑥が冷えたら、残りのミンチ肉を混ぜ合わせる
- ⑧ テリーヌ型にタネを入れ、蒸し器で100℃/15分火入れをし冷ます
- ⑨ 冷めたらテリーヌ型から外しバットに移しかえて、160℃のオーブンで5分～10分焼き目をつける
- ⑩ 仕上げに1cmの厚さにカットし黒胡椒を振りかける



04 山羊肉の前菜盛合わせ ～和風テリーヌ（チーズ）～



松風焼のタネにもう一工夫してテリーヌを作りました。
味噌とチーズの相性もバッチリです。

材料

分量（4名分）

山羊もも肉ミンチ	……………	2kg
玉ねぎ	……………	250g
人参	……………	150g
セロリ	……………	60g
イナムルチ味噌	……………	100g
上白糖	……………	20g
濃口醤油	……………	200cc
本みりん	……………	100cc
合わせ味噌	……………	50g
モッツアレラチーズ	……………	120g
ピスタチオ	……………	150g
ナツメグ	……………	適量

作り方

- ① 仕上げの際に型から取り出しやすいようテリーヌ型にラップを敷いておく
- ② 玉ねぎ、人参、セロリはフードプロセッサーで荒みじんにする
- ③ 鍋にサラダ油(分量外)を入れ、①を入れて火にかけ弱火で炒める
- ④ 野菜がしんなりしたら、山羊ミンチの半量を入れ炒める
- ⑤ 全体的に火が通ったら、調味料を入れ弱火で練りながら煮汁がなくなるまで煎る
- ⑥ 煮汁がなくなったら、バット等にうつし冷ます
- ⑦ ⑤が冷えたら、残りのミンチ肉とピスタチオ全量を混ぜ合わせる
- ⑧ テリーヌ型の分量に⑦のミンチを入れ中央に棒状にカットしたモッツアレラチーズを並べる
- ⑨ 残りのミンチ肉を入れ蒸し器で100℃/15分火入れをし冷ます
- ⑩ 冷えたら型から外し平らなバットにうつしかえて、160℃のオーブンで5～10分焼き目をつける
- ⑪ 仕上げに1cmの厚さにカットしナツメグをふりかける



05 山羊肉の前菜盛合わせ ～竜田揚げ～



醤油の香りが引き立つよう竜田揚げに仕上げてみました。
お刺身とは一味違う、山羊肉とお醤油の風味をお愉しみ下さい。

材料

分量 (4 名分)	
山羊肉	360 g
【漬けダレ】	
濃口醤油	100cc
本みりん	200cc
日本酒	100cc
砂糖	少量
おろし生姜	30 g
片栗粉	適宜
小麦粉	//

作り方

- 1 山羊肉はひと口大にカットする (25 g ~ 30 g 程度)
- 2 おろし生姜以外の、漬けダレ調味料を混ぜ合わせ火にかけ沸騰したらおろし生姜を加え冷ます
- 3 カットした山羊肉を②の漬けダレ入れ、20分~30分漬け込む
- 4 揚げ衣用の片栗粉と小麦粉は同量用意し、混ぜ合わせておく
- 5 漬け込んだ山羊肉を粉にまぶし、余分な粉をはたく。そのまま味をなじませる為、10分程度寝かせる
- 6 ⑤がなじんだら170℃の油で揚げる

06

山羊肉の前菜盛合わせ ～変り八幡巻～



八幡巻を金平ごぼうで巻いてシャキシャキ感を出してみました。

材 料

分量 (4名分)

山羊肉 250g

金平ごぼう 100g

【たれ】

濃口醤油 180CC

本みりん 180CC

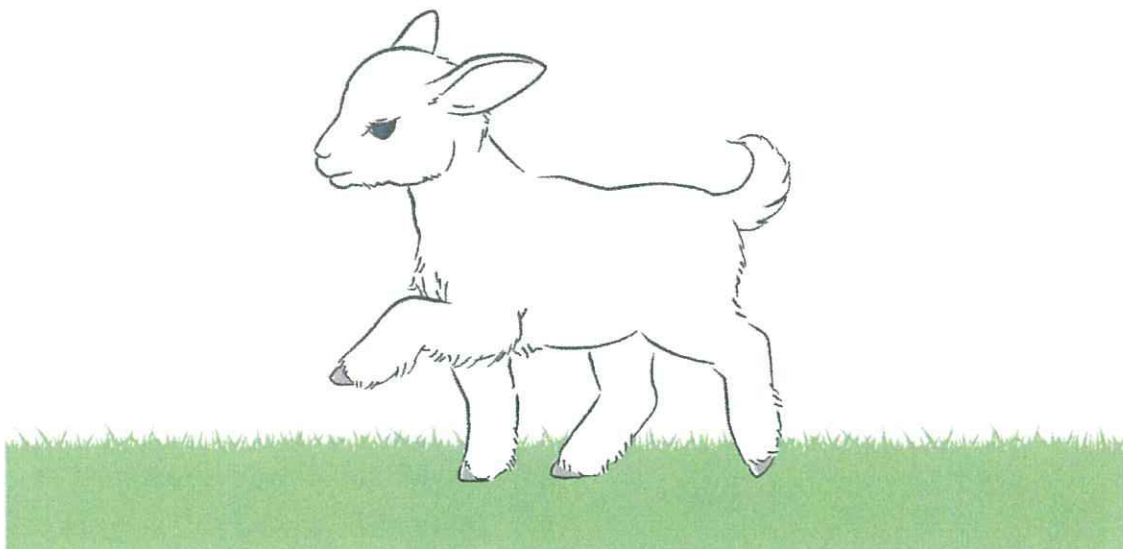
オイスターソース 90CC

上白糖 60CC

日本酒 180CC

作 り 方

- 1 山羊肉を均一に広げ、金平ごぼうを中央にならべロール状に巻く。数本作る
- 2 ロール状にしたらラップで巻き、65℃で30分スチームし冷ます
- 3 ラップを取りフライパンに少量の油を入れて山羊肉のロールを入れ中弱で焼く
- 4 焼き目がついたら、たれの材料を入れてからめながら焼く
- 5 出来上がったらひと口大にカットする



07 山羊すき焼き

材料

分量 (4名分)

山羊バラ肉 …………… 適宜	クレソン …………… //
(もも肉等でも可)	セロリ …………… //
白菜 …………… //	玉ねぎ …………… //
しらたき …………… //	トマト …………… //
焼き豆腐 …………… //	【割り下】
茗荷 …………… //	濃口醤油 …………… 400cc
えのき …………… //	本みりん …………… 300cc
しめじ …………… //	砂糖 …………… 200cc
白葱 …………… //	日本酒 …………… 100cc



材料

- ① 山羊肉は2mm程のスライスを用意する
- ② すき焼き鍋に油を入れて、肉を炒め割り下を入れ焼く
- ③ お好みで野菜を入れて煮る
- ④ 肉と野菜に火が通ったら食べごろです

栄養豊富な山羊肉とお野菜をたくさん取り込んで頂きたいすき焼きにて提案してみました。クレソンやセロリ等香りの強いお野菜を使う事で、山羊特有のにおいも気にせず美味しくお召し上がり頂けると幸いです。

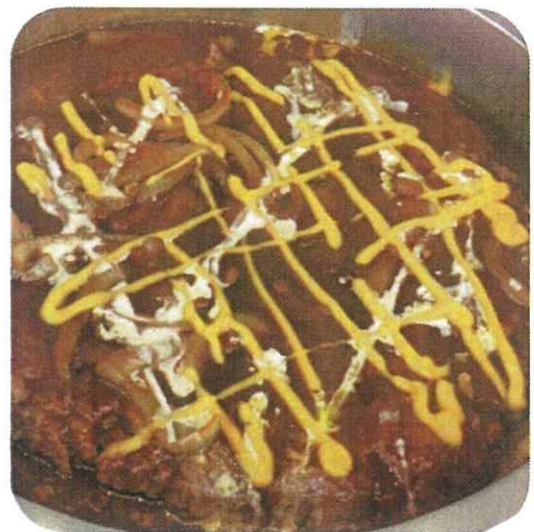


08 山羊肉のハンバーグ

材料

分量 (4名分)

山羊肉ミンチ …… 500 g	ブラックペッパー 2.5 g	A
玉ねぎ …………… 2.5 ケ	ナツメグ …………… 0.5 g	
パン粉 …………… 300 g	【ソース】	
牛乳 …………… 350cc	ケチャップ …… 250 g	
生クリーム …… 125cc	ウスターソース 125 g	
ケチャップ …… 200 g	ハチミツ …………… 25 g	
卵 …………… 5 ケ		
塩 …………… 15 g		



材料

- ① Aの材料を混ぜ合わせ、粘り気が出るまで練り込む
- ② 粘り気が出たら、形を整えてフライパンで焼き色をつけて、オーブンで火を入れる
- ③ ハンバーグソースを作る。ケチャップ・ウスターソース・ハチミツをボールに入れ、混ぜ合わせる。提供する時は、温める。

山羊肉をお子様でも食べやすいようジューシーなハンバーグに仕上げました。





09 清燉羊肉 ～台湾風山羊肉の薬膳鍋～



台湾でよく食べられている料理を再現しました。
生薬も使って身体に良い料理に仕上げました。

材料

分量（10名分）

山羊もも肉	…… 300 g	【漬けタレ】	
山羊だし骨	…… 300 g		
当帰	…… 20 g		
桂皮	…… 3 g		
泡盛（25℃）	…… 70cc		
水	…… 2.5ℓ		
生姜	…… 40 g		
塩	…… 6 g		
豆腐	…… 1pc		
春菊	…… 1袋		
クコの実	…… 30 g	【B】	
なつめ	…… 30 g		
		豆板醤	…… 600 g
		白味噌	…… 100 g
		砂糖	…… 10 g
		豆腐よう	…… 2ヶ
		キャベツ	…… 800 g
		黒ゴマ油	…… 30 g

作り方

- ① 山羊肉を食べやすい大きさにカットする
- ② 鍋にAを入れ1時間半ほどアクを取りながら煮る
- ③ キャベツを黒ゴマ油で炒めておく
- ④ ②が煮えたらだし骨を取りだし、③とBを入れ火を通す
- ⑤ 漬けタレを混ぜ合わせ、別容器にて添え お好みに応じて漬けてお召し上がりいただく



中国四川の唐辛子(朝天唐辛子)を使った炒め物です。辛味が少なく香りがあって唐辛子が苦手な方でも美味しくお召し上がりいただけます。



10 四川の香り唐辛子炒め

材料

分量 (4名分)

山羊バラ肉 …… 160g	エリンギ …… 100g
【下味】	朝天唐辛子(鷹の爪でも可) 5g
塩 …… 8g	【合わせ調味料】
老酒 …… 10g	醤油 …… 80cc
ホワイトペッパー 少々	酢 …… 40cc
濃口醤油 …… 40cc	砂糖 …… 5g
生卵 …… 1ヶ	チューニャン(なくても可) 10g
片栗粉 …… 30g	老酒 …… 5cc
サラダ油 …… 50cc	日本酒 …… 5cc
【野菜】	ホワイトペッパー 少々
ブロッコリー …… 50g	中華スープ …… 100cc
ヤングコーン …… 50g	水溶き片栗粉 …… 15g

作り方

- 1 山羊バラ肉をひと口大にカットする
- 2 肉に下味をつける。下味用のAを全て肉に混ぜ汁けがなくなるまで良く揉み込む
- 3 肉に汁けがなくなったら、片栗粉を入れよく混ぜ、最後にサラダ油を加え混ぜる
- 4 野菜をひと口大にカットする
- 5 合わせ調味料を全て混ぜ合わせておく
- 6 中華鍋に油(分量外)を入れ温め、野菜と肉を順番に油通しをし余分な油をきっておく
- 7 中華鍋を温め油を引き(分量外)、唐辛子を炒め香りが出たら肉・野菜を入れ炒める。具材に火が通ったら、合わせ調味料を入れからめる

11 山羊皮の煮こごり

材料

分量 (4名分)

山羊皮 …… 300g	【調味料】
赤パプリカ …… 100g	みりん …… 240cc
【彩り野菜】	日本酒 …… 100cc
きゅうり …… 50g	砂糖 …… 25g
黄パプリカ …… 30g	
紅芯大根 …… 60g	
セロリ …… 30g	
レタス …… 60g	

作り方

- 1 山羊皮をカットし、2~3回下茹でをしてアクをとる
- 2 鍋に調味料を入れ沸騰させ、山羊皮を入れ10分~15分煮込む
- 3 ②を調味料ごと耐熱容器に移し替え、蒸し器で1~2時間皮がある程度柔らかくなるまで蒸す
- 4 蒸しあがったら粗熱を取り、赤パプリカをちらし冷蔵庫で冷やし固める
- 5 彩り野菜は全て細切りにして水にさらしておく
- 6 水気を切った彩り野菜をお皿の周りにしき、カットした煮こごりをのせる

山羊皮の煮こごりは、あえて山羊特有の香りを残し提案致しました。





12

山羊肉のラグー クリームパスタ



山羊もも肉のミンチを濃厚なクリームパスタに仕上げました。

材料

分量 (4 名分)

山羊もも肉ミンチ	200 g
玉ねぎ	100 g
生クリーム	100cc
エリンギ	100 g
ペコリーノチーズ (粉チーズでも可)	30cc
好みのパスタ麺	120 g
ローリエ	1 枚
塩	適量
黒胡椒	適量
チキンブイヨン (粉末)	適量
白ワイン	100 g

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切り、エリンギはスライスしておく
- 2 鍋に油 (分量外) をひき、玉ねぎをソテーして火が入ったら、ミンチ肉を加え塩・胡椒で味を付け更にソテーする
- 3 ミンチ肉に火が入ったら、白ワインを加えアルコールを飛ばしローリエを加え10分弱火で煮込みながら、アクと余分な油を取り除く
- 4 生クリームを加えて更に10分煮込む
- 5 1%の塩を加えたお湯で茹でたパスタを、4に入れからめる。チーズ、塩、チキンブイヨンで味を整える (ローリエはこの時点で取り除く)
- 6 別でソテーしたエリンギを添えて、上から黒胡椒をふる



13 山羊とフォアグラの パイ包み



山羊の肩ロース、内臓をミンチにかけ、フォアグラを入れ折りパイで包み仕上げました。フォアグラを入れることにより、香りとコクが出て、それをパイで包み焼き、食感も愉しんでいただける料理に仕上げてみました。

材料

分量 (10 名分)

山羊肩ロース …… 1kg
 山羊の内臓 …… 100g
 フォアグラ …… 300g
 コニャック …… 20cc
 ポルト酒 …… 30cc
 マデラ酒 …… 30cc
 タイム …… 1本
 ローリエ …… 1枚
 ピスタチオ …… 30g
 塩 …… 13g
 胡椒 …… 2g

【折りパイ】

※市販のパイシートでも可
 薄力粉 …… 200g
 強力粉 …… 200g
 塩 …… 8g
 無塩バター …… 200g
 冷水 …… 230g
 無塩バター(折込用) …… 280g

作り方

- 1 折りパイを作る。強力粉・薄力粉はふるいにかけ、フードプロセッサーでバターと塩を加え混ぜ合わせる
- 2 ①をボールに移し中央をくぼませ、冷水を加えなるべく練らないように混ぜ合わせる
- 3 ②の生地に十字に切り込みを入れ折り込用のバターを包んで30分休ませ、生地を伸ばし折り3回繰り返す
- 4 山羊肩ロースを、ポルト酒・マデラ酒・コニャック・塩・胡椒でマリネし、内臓と一緒にミンチにかける
- 5 フォアグラを1cm角に切り、④に混ぜ合わせて折りパイで包む
- 6 220℃のオーブンで10分～15分焼き上げる



14

山羊肉のベーコン サラダ仕立て



山羊のバラ肉で自家製ベーコンを作り、シーザーサラダ仕立てに。彩りサラダと削りたまごグラナパダーノチーズでどうぞ。

材料

分量（10名分）

【山羊肉のベーコン】

山羊バラ肉 …… 450 g
塩 …… 11 g
黒胡椒 …… 0.8 g
ナツメグ …… 少量
砂糖 …… 2.2 g
オレガノ(乾燥) …… 適量
バジル(乾燥) …… 適量
チキンブイヨンスープ… 300cc

【シーザーサラダ】

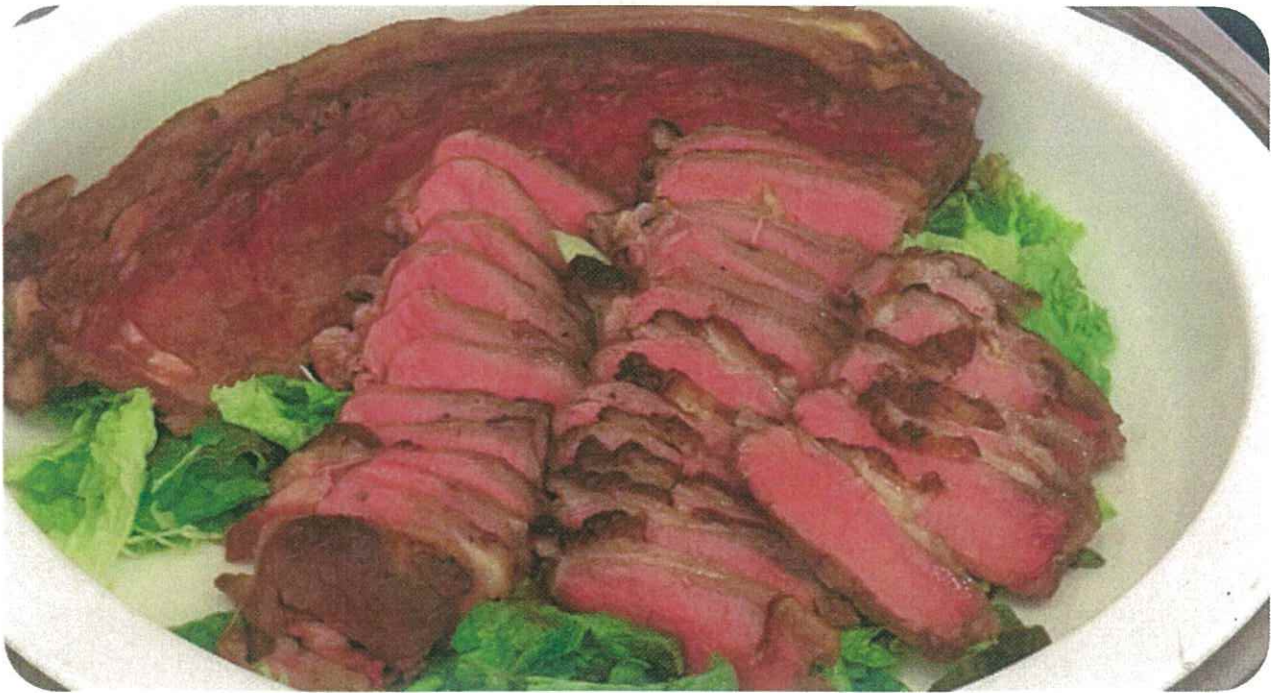
ミックスサラダ …… 適量
シーザードレッシング 適量
クルトン …… 適量
オリーブ油 …… 適量
ブラックペッパー 適量
グラナパナード …… 適量

作り方

- ① バラ肉にAの材料をすり込み、1日マリネする
- ② ブイヨンで煮る(65℃、1.5時間)
- ③ バラ肉を煮込んだ上から重しをして冷ます
- ④ 冷めたら1～1.5時間スモースする

【仕上げ】

- ① バラ肉をスライスし、グリルする
- ② ミックスサラダにシーザードレッシングを混ぜ合わせる
- ③ ②を器に入れ、クルトン、スライスしたベーコン、ブラックペッパー、オリーブ油をかけ、お好みのグラナパナードで!



15

山羊ロース肉の コンフィー



山羊のロース肉を真空低温調理で火入れをし、
ジューシーに仕上げました。

材料

分量（10名分）

山羊ロース肉	550 g
ローズマリー	0.4 g
にんにく	1 g
塩	4.4 g
グラニュー糖	1.6 g
ホワイトペッパー	0.5 g
オリーブ油	5cc
バルサミコクリーム	適量

作り方

- 1 山羊ロース肉を掃除し、塩、コショウ、にんにく、ローズマリー、オリーブ油で1日マリネする。マリネした肉を、スチームコンベクション、スチームモードで60℃に設定し、約120分火入れする。（ロース肉の大きさによる時間は調整する）プラスチックラップか冷水で冷ましておく。
- 2 ①の肉を60℃で温め、きれいに水分を切り、フライパンで香ばしく焼き上げる



16 山羊肉と野菜のケーキ・サレ ～シェーブル・ケーキ・サレ～



ケーキ・サレは、パウンドケーキをお惣菜として食べる料理の事で、今回は山羊の皮を刻んで入れてみました。山羊のくせもなく食べやすく仕上げました。付け合せに山羊肉の血を使ったソーセージを提案してみました。

材料

分量 (4 名分)

【アパレイユ】

薄力粉 …………… 120 g
卵 …………… 1 ケ
牛乳 …………… 70cc
ベーキングパウダー 1 g
エメンタルチーズ 50 g
塩…………… 1 g
胡椒 …………… 1 g
サラダ油 …………… 70cc

【マリナード液】

赤ワインビネガー 10cc
コニャック …… 10cc
ポートワインルージュ 10cc
塩・胡椒 …………… 1 g

【ケーキ・サレ具材】

ブラックオリーブ 10 個
うりずん豆 …………… 3 本
塩・胡椒 …………… 1 g
山羊の皮 …………… 100 g
プチトマト …… 30個

【付け合せ/ブータンノアール】

ケーシング…………… 1 本
山羊ミンチ …………… 500 g
山羊血 …………… 500 g
玉ねぎ …………… 200 g
塩…………… 500 g
キャトルエпис …… 25 g
生クリーム …………… 8 g

A

作り方

- 1 アパレイユを作る。材料を全て混ぜ合わせる
 - 2 マリナード液に山羊の皮を20分漬けて、漬け汁を切っておく
 - 3 プチトマトを90℃のオーブンで30～35分焼きドライトマトを作る
 - 4 うりずん豆は2分程度ボイルをしておく
 - 5 全ての材料を混ぜ合わせパウンド型に入れて180℃のオーブンで約30分焼き上げる
 - 6 焼きあがったらカットして器に盛り付ける
- 【自家製ソーセージ/ブータンノアール】
- 1 Aを混ぜ合わせる
 - 2 ケーシングに詰め、68℃のお湯で6分加熱する



17 山羊肉と野菜の煮込み モロッコ風



野菜をたっぷり使い、香辛料を使い山羊肉が苦手な方でも食べられるように、香り良くあっさり仕上げてみました。

材料

分量（4名分）

山羊肉	100 g	カレー粉	適量
茄子	1本	バター	適量
ズッキーニ	1/3本	塩	適量
人参	20 g	【仕上げ用】	
トマト	1/2本	フェンネル	適量
にんにく	1片	タイム	適量
南瓜	30 g		
チキンブイヨンスープ	50cc		
ローリエ	1枚		
クミン	適量		
黒コショウ	適量		
鷹の爪	1/2本		
ペコロス	2個		

作り方

- 1 野菜を大きめにカットする
- 2 山羊に塩・コショウをする
- 3 鍋に山羊肉を炒め、焼き色がいたら、にんにく・野菜・香辛料・トマト・チキンブイヨンスープを加え40分煮込む
- 4 皿に盛り、フェンネルとタイムを飾る



18

山羊イエローカレー インド風



山羊肉の旨味を引き出したイエローカレー。
 ヨーグルトで漬け込むことにより肉を臭みをとって柔らかくします。
 クミンやカルダモン、等を加え家庭でも作りやすい本格カレーに仕上げました。

材料

分量 (4名分)

山羊肉	300 g	カシューナッツ(パウダー)	100 g
ヨーグルト	80cc	タマネギ(みじん切り)	1ヶ
塩	6 g	おろし生姜	50 g
カレー粉	7 g	おろしニンニク	50 g
チリパウダー	1 g	水	350cc
シナモンパウダー	少々	砂糖	小さじ1
クミンシード(又はパウダー)	1 g	プチトマト	10ヶ
カルダモン	4粒	オクラ(緑野菜)など	2本
黒コショウ	少々	【ココナッツライス添え】	
ナツメグ	少々	お米	420 g
ローリエ	3枚	ココナッツミルク	150cc
		水	280cc
		サラダ油・バター	各 20 g
		塩	少々

作り方

- 1 山羊肉は一口サイズにカットし、塩、コショウをする。
- 2 ①にヨーグルトを加え6~8時間ほど冷蔵庫で寝かす。
- 3 鍋にバターとサラダ油を入れ中火にし、タマネギを加えキツネ色になるまでゆっくり炒める。③に②のもも肉を加え、水をたし沸騰したら弱火にし灰汁を取ながら20分ほど煮込む
- 4 ③ニンニク、ショウガ、カシューナッツのパウダーを加え、カレー粉とスパイスを全部加える。30分ほど煮込み肉が柔らかになったら、プチトマトを加え軽く煮込み、塩で味を調え、仕上げにオクラなど加える。

【ココナッツライス】

- 1 お米は軽くとぎザルに30分ほど上げておく。炊飯ジャーにお米を入れ残りの材料と水を加え炊く。



19 山羊肉のタコライス ～シェータコライス～



沖縄のローカルフードであるタコライスを山羊のミンチでアレンジして作ってみました。家庭でも作っていただけるようにカレー粉を使って簡単かつ山羊の美味しさを引き立つように工夫してみました。山羊背脂のチップをお好みでふりかけてお召し上がりください。

材料

分量（4名分）

山羊腿ミンチ…… 400 g
 レッドチータチ・ズシュレッド… 250 g
 レタス…………… 250 g
 サルサソース…… 250 g
 ライス…………… 800 g
 山羊背脂…………… 80 g

【合わせ調味料】

ウスターソース… 10 g
 ケチャップ…… 10 g
 塩…………… 2 g
 胡椒…………… 1 g
 サラダ油………… 10cc
 にんにく………… 5g
 濃口醤油………… 2cc
 おろしショウガ…… 5 g
 カレー粉…………… 1 g
 ダイストマト(缶) 50g

作り方

- ① 鍋に玉ねぎを炒めてから、合わせ調味料を全て入れ加熱する
- ② ①に山羊ミンチを入れる
- ③ 水分が1/3になるまで煮詰める
- ④ 山羊背脂チップを作る。山羊背脂をフライパンでカリカリになるまで乾煎りしチップを作る
- ④ 器にライス・山羊ミートソース・レタス・チーズ・サルサソースを盛り付けるお好みで山羊背脂チップをふりかけてお召し上がりください