

# ジビエ

"ジビエ"の名で知られる獣肉は、高タンパク低カロリー、さらには様々な栄養素が豊富なまさに天然の滋養強壮剤。他では味わえないスペシャルな肉をご堪能下さい。



## 【 鹿 】

高タンパク、低脂肪、高鉄分。豚肉や牛肉に比べカロリーは約3分の1、脂肪分は15分の1程度。鉄分、DHAも含まれています。牛肉をさらに淡白にしたようなクセのない味わいで、生のまま食べると高級なマグロの様な旨みがあります。



## 【 熊 】

身体を内側から温める、滋味溢れる味わい。大変精が強いため、マタギの間ではクマの血を飲むと体温が2度以上も上がるといわれており、貧血病の薬として珍重されているそうです。冬眠直前、春クマ狩りの頃が美味とされており、サラッとした上品な脂の旨みを存分に楽しむことができます。



## 【 猪 】

日本人の古くからの滋養強壮食。成長期に欠かせない良質のたんぱく質や、疲労回復や皮膚の健康、新陳代謝を促すビタミンB群、悪玉コレステロールを減少させてドロドロ血液をサラサラにするのに役立つ良質な脂肪酸を含んでいます。あっさりとしながらコクがある赤身、とろけるような脂身のバランスが絶妙です。



## 【 兎 】

フレンチでおなじみ、カリウムの宝庫。フランスでは幅広く食べられている食材で、高血圧の予防に効果的なカリウムを他の肉類よりも多く含んでいるのが特徴。臭みがなく味がしっかりとした鶏肉という印象で、どんな方にも食べやすいジビエです。



## 【 雉 】

平安貴族も食したタンパク源。日本の国鳥である雉は鷹狩りの獲物として古くから好まれており、高タンパク低脂質、必須アミノ酸を多く含むバランスのよい健康食品。力強い風味と食感からは、まさに野鳥といった趣を感じることができます。



## 【 鶉 】

ちいさな体に濃縮された栄養素。代表的なフレンチのジビエ食材・ウズラは、高タンパク低脂肪はもちろんのことビタミンB2の含有量も目を引きます。鶉の旨味が凝縮されたような濃い味わいで、高級な野鳥料理として重宝されている食材です。



## 【 鴨 】

鳥の王様は美容の味方。鳥の中で一番の美味とされており、世界的な高級食材である鴨。皮膚・爪・髪などの再生に関わるビタミンや鉄分を多く含み、女性の味方と言える食材。独特の風味の赤身と口の中でとろける脂身が美味しさの特長です。