

## みんなで囲むシシ汁

シシは一口サイズにぶつ切りに。入れ歯の人もいるなら、さらに小っちゃく切っておく。これがちよつとした心遣い。大鍋の湯が沸いたらシシを投入。ぐつぐつ沸騰させた方がアクがひと所に集まってすくい取りやすい。

後は被害防いで収穫できた菜園の野菜類。ダイコン、ニンジン、サトイモ、ネギ、チンゲンサイ、ハクサイなどなど。そしてコンニャクとウスアゲ。味付けはみそ仕立て。

とにかくみんな刻んで入れたら、灯油ストーブの上で煮込めば遅れてきた人も熱々。料亭で食べるより、選果場とかでコンテナをひっくり返してイス代わりに、またいで座ってワイワイ食べるのが最高。アツ、椀によそってから刻み葱とかトウガラシは好みみで。あたしはミカンとゴマの入ったトウガラシ、鹿児島にしかない『ひらめき』にはまっている。



## 超簡単蒸しイノシシ

スライスしてない大きなブロック、ひと塊もらっちゃった。大きすぎて冷凍庫にも入らないよーって時。大巻きずしくらいの大きさに切り分ける。厚さがいい場合はロール巻にして太巻き寿司くらいになるように。バットに粗塩をドバッと広げその上で肉を転がしてまんべんなく塩をまぶす。で、晒、無ければ付近にある布巾(雑巾はダメ)または木綿のハンカチで強く巻き包む。

そのまま、レジ袋にいれ冷蔵庫で一晩寝かせる。あとは蒸し器で30分蒸すだけ。くつき過ぎた塩は蒸気で溶け出して流れ落ちるから程よい塩加減の蒸しイノシシの出来上がり。冷めたら出来るだけ薄くスライスして食べると美味。これにあうのが、マル秘ドレッシング。大きめの中長ナス(ダイコンじゃないよ)をおろし金ですりおろす。そして、たっぷりのゴマ油、出汁醤油を加えて上からカボスカユズをひと絞り。

ああ、原稿書きながら生唾でてきちゃった。

## 赤身で作るシシそぼろ

さて、赤身ばかりのブロックが余っちゃった。どうする？イノシシでもシカでも、これが最高のそぼろになるから。大鍋に入れて水から煮る。灯油ストーブに鍋をのっけて放置。とにかくフツフツ煮る。お湯が白濁したら、肉をザルにうけてお湯をすて、また水からフツフツ。やがて箸で触っただけで肉の繊維がほぐれそうなくらい、柔らかくなる。ザルに肉を受けて水をきる。冷めたら包丁でなるべく繊維に直角に細かく切る。

フライパンに肉を移し、中火でかき混ぜながらパサつき感がなくなるまで少しづつ、(結構たくさん)ゴマ油を加える。味付けは出汁醤油と、好みでおろしショウガ。十分水気を飛ばせたら出来上がり。ゴマ油のかわりにラードかヘット(牛脂)、味付けを塩コショウにすればコンビーフ風の別バージョン。ビン詰めで冷蔵すれば貯蔵も効くよー！



次回のテーマは『メッセージ』だよ～



### 講師紹介 いのうえ まさてる 井上 雅央氏

1949年、奈良県出身。  
愛媛大学大学院農学研究科修士課程修了、京都大学博士(農学)。  
元 農研機構 近畿中国四国農業研究センター鳥獣害研究チーム長。  
退職後、同センター専門員。宮崎県、熊本県、広島県、静岡県などでアドバイザーとして継続的に活動。  
著書に、『これならできる獣害対策』『山の畑をサルから守る』『山と田畑をシカから守る』『60歳からの防除作業便利帳』『ハタチ』『女性かすればずんずん進む獣害対策』(いずれも農文協)など多数。

