



今できること、「考える」から「行動する」へ!



エゾシカも人間も 北海道の一部。食べて、守って、共に生きよう。

北海道で息を吐いてきたエゾシカは、先住民族アイヌの人々にとって大切な動物でした。そのお肉は貴重な食材として、毛皮や皮革は衣類としてムダなく利用。アイヌ語のシカ「コク」に「獲物」という意味があることから、暮らしに密着した自然の資源として親しまれてきたことがうかがえます。こうした先人の知恵には、いま私たちが直面するエゾシカに関する問題を解決するためのヒントが潜んでいます。増えすぎたエゾシカを節度をもって捕獲し、数を適正に管理しながら自然の資源として有効活用

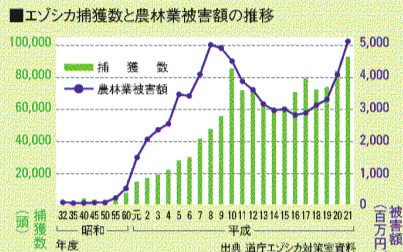


エゾシカが増えすぎると、森や人間の暮らしはどうなる? エゾシカはその名の通り、世界でも北海道しか生息していない野生動物。明治初期の乱獲や大雪などの影響により、一時は絶滅寸前まで激減しました。しかしその後の保護政策により、ここ30年ほどでエゾシカが急増。現在は道内全体で推定60万頭以上が生息しているといわれています。

エゾシカが急増した理由は、天敵であるエゾオオカミが絶滅したこと、原生林が農地に変わって新しいえさ場となったこと、ハンターの数が減っていることなどいくつかあります。この

# 北海道の森の幸・エゾシカを食べて森を守る、共に生きる。

北海道をドライブ中、エゾシカに遭遇! そんな体験をした人も少なくないのでは? 一時絶滅寸前になったエゾシカですが、ここ30年ほどで数が急増。樹皮や希少動物を食べるなどして森を荒らし、生態系バランスを乱す一因となっています。バランスの取れた生態系のもと、森とエゾシカと人間が共に生きていくために、私たちができることを一緒に考え、行動してみませんか。



うした状況の中、エゾシカが樹皮や希少動物を食べてしまつて森が荒らされ、北海道の森の生態系バランスが崩れるなど自然環境への影響が出始めています。また、畑の作物や植



写真は「エゾシカは森の幸」(北海道新聞社刊)より

すること。それが北海道の自然や生態系バランスを守るとともに、私たちの暮らしに新たな恵みをもたらすことにつながります。

エゾシカの栄養成分表

成分	高タンパク・低脂肪	水分	タンパク質	脂質	炭水化物
野生エゾシカ(1歳)	高	中	高	低	低
野生エゾシカ(2歳)	高	中	高	低	低
野生エゾシカ(3歳)	高	中	高	低	低
野生エゾシカ(4歳)	高	中	高	低	低
野生エゾシカ(5歳)	高	中	高	低	低
野生エゾシカ(6歳)	高	中	高	低	低
野生エゾシカ(7歳)	高	中	高	低	低
野生エゾシカ(8歳)	高	中	高	低	低
野生エゾシカ(9歳)	高	中	高	低	低
野生エゾシカ(10歳)	高	中	高	低	低

森を駆け巡つて育つたエゾシカのお肉は100%天然の食材、しかも栄養たっぷりのヘルシーミート。脂質が少なく赤身肉は高タンパクで鉄分などのミネラルが豊富に含まれ、メタボリック症候群や貧血の予防にも役立ちます。最近ではエゾシカの精肉を扱うお店も増えているほか、エゾシカが多く生息する釧路市では市内全小中学校の給食メニューに生かす支えとなるのです。

## 毎月第4火曜日は「シカの日」!

おいしい&ヘルシー! エゾシカ肉メニューを食卓へ!

オススメエゾシカレシピ!

切り落とし肉を丸めて食べやすく

### エゾシカやわらかザンギ

■材料/2人分(1人分239kcal)

- エゾシカ肉 細切れ... 200g
- 玉ねぎ(すりおろし) 1/2個分
- しょうゆ... 小さじ4
- A-みりん... 小さじ2
- はちみつ... 小さじ2
- しょうが汁... 1.5g
- かたくり粉... 適量
- 揚げ油... 適量

■作り方

- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、エゾシカ肉を加えてもみ込む。冷蔵庫に入れて1時間ほど置く。
- 冷蔵庫から取り出し、肉を食べやすい大きさに成形する。表面にたっぷりの粉をまぶして170℃の油でじっくりカラッと揚げる。

ワンポイント お好みでかたくり粉に小麦粉を混ぜるとよりカラッと揚がります(小麦粉3:かたくり粉7)

レシピ提供: BARCOM SAPPORO

詳細はホームページへ <http://eco.hokkaido-np.co.jp> 北海道エコアクション 検索 企画制作/北海道新聞社広告局



社団法人エゾシカ協会 事務局長 井田 宏之 さん

東京農業大学畜産学科卒業。牧場およびスキー場勤務を経てファンス会社で野生生物対策の電気柵・ネットフェンス設計に携わり、フェンスだけでは解決できないことを実感。北海道大学・大森司教授に相談し、1998年ヨーロッパ調査に同行する。翌99年、エゾシカ協会の設立に際して事務局長に就任。現在まで現職。

【社団法人エゾシカ協会に聞きました】

### エゾシカをおいしく味わう。それが北海道の自然と暮らしを守ることに繋がります。

(社)エゾシカ協会が設立されたのは1999年(2000年社団法人認可)。その前年にエゾシカ対策の調査でヨーロッパに赴いた際、大いに参考になったのがスコットランドの野生シカ対策です。スコットランドでは個体数モニタリングからハンティング・マニュアルに添った適正な狩猟、精肉や皮革の流通までトータルに管理することで、野生シカの個体数調整を図っています。こうしたスコットランド

の管理スキルをお手本に、適正な捕獲による個体数調整と自然資源としての有効活用による「森とエゾシカと人の共生」を目指しています。「クセがある」「固い」と思われがちなエゾシカ肉ですが、適切な狩猟法と食肉処理を施されたエゾシカ肉は、むしろクセがなくあっさりとした味わいが魅力。部位や調理法によって柔らかい食感も楽しめます。このおいしさ、ぜひとも食べて実感してください。さらに地場産の食肉として流通が進めば環境負荷の低減にもつながるし、「北海道が生んだ天然のお肉」として観光資源にもなり得る可能性を秘めています。食肉としてのエゾシカの価値を多くの方に知っていただき、おいしく味わっていただくことで、北海道の森とエゾシカと人の共生関係を未来へつないでいければ、と願っています。

# おうちでできるエゾシカ肉料理コンテスト 参加者募集!

鉄分たっぷり低脂肪の、ヘルシーなお肉、北海道のエゾシカ肉を使ったオリジナルレシピを募集しています。ぜひみなさん、ふるってご応募ください。

応募期間 9/26(月)→10/25(火) ※当日必着

**グランプリ**  
5万円分の商品券及び副賞  
[1名様]

**優秀賞**  
1万円分の商品券及び副賞  
[4名様]

おいシカ! エゾシカ!

あなたの自慢のレシピを教えてください

毎月第4火曜日はシカの日!

WHAT'S? 「シカの日」/毎月第4火曜日の「シカの日」(4[シ]+火[カ]=シカ)では、エゾシカ肉を多くの皆さんに食べてもらえるようPR活動を展開しています。コック帽をかぶったシカのイラストが参加店の目印。「シカの日」に賛同する飲食店や販売店などによるエゾシカ料理の提供やエゾシカ肉の販売が行われるとともに、各種サービスにも取り組んでいます。参加店が扱う食材は、もちろん安心・安全な「推奨エゾシカ肉」、おいしいエゾシカ料理との出会いを、どうぞお楽しみください。

応募

- 応募対象 ●北海道在住、個人一般の方。
- 応募条件 ●エゾシカ肉のおいしさがアピールでき、できるだけ北海道の食材を組み合わせた料理でオリジナリティのあるもの。●調理は簡単で、ご家庭で手軽につくれること。(調理時間は1時間以内に) ●和洋中などジャンルは問いませんが、未発表のもの。●十分な加熱調理をするレシピであること。
- 応募方法 所定の応募用紙または下記記載事項を記入の上、料理写真を同封し「シカの日」運動推進事務局まで郵送してください。※応募用紙は、「シカの日」ホームページからダウンロードできます。
- 記載事項 ①作品名とアピールポイント ②料理写真(裏面に作品名と名前を記入) ③レシピと分量(4人分) ④名前、年齢、性別、職業、住所、電話番号(昼間連絡がとれる電話番号・携帯電話も可)、FAX番号

エゾシカ肉は「シカの日」参加販売店で購入できます。下記ホームページ参照または事務局までお問い合わせください。「シカの日」ホームページ <http://www.yezodeer.com/shikanohi/>

審査方法

- 書類審査 レシピのオリジナリティなど書類による審査。\*グランプリ審査参加者には、事務局から連絡します。
- グランプリ審査 調理による試食審査(11月19日(土)札幌で開催予定)。\*参加のための交通費(ご本人分)は、事務局が負担します。

【応募作品について】 ※応募作品は返却しません。\*入賞したレシピのすべての権利は北海道環境生活部エゾシカ対策室に帰属されます。\*入賞したレシピは、審査後一部修正する場合があります。\*入賞した5作品は、「シカの日」ホームページ、またはコンテスト発表チラシ等に写真およびレシピを掲載します。【個人情報について】 ※応募された方の個人情報は、コンテストの審査・連絡のみの利用とし、それ以外には、使用いたしません。

主催/北海道環境生活部環境局エゾシカ対策室 応募および問い合わせ先 「シカの日」運動推進事務局 〒060-0041 札幌市中央区大通東7丁目12-19 TEL:011-271-2115 FAX:011-271-2112 受付時間:10:00~17:00(土・日・祝日除く)