

家庭で簡単にできる
ジビエ料理レシピ
VOL.2



大分レディースハンタークラブ 発行



はじめに

- 2016年(平成28年)8月。大分県下の女性ハンターが集まり、大分レディーズハンタークラブが結成されました。
会員数40名。(2023年2月現在)

～当クラブは3つの柱で活動しています～

- 会員相互の情報交換や連携を通じて、新たな狩猟者の確保。
- 狩猟や有害捕獲に係わる技術の向上。
- 狩猟肉の利活用などの狩猟の発展に寄与。

2018年(平成30年)1月。ジビエ普及を目的に「家庭で簡単にできるジビエ料理レシピ」集を刊行。今回はその第1集の後に会員が考案したジビエレシピを第2集として刊行する運びとなりました。ぜひ、このレシピをご活用頂いて、ジビエを身近に感じてもらえれば嬉しく思います。

ジビエとは

ジビエとはフランス語で「狩猟で得た天然の野生鳥獣の食肉」を意味する言葉です。日本でもイノシシ肉を「ぼたん」シカ肉を「もみじ」などおよび、鍋や煮込み料理などで古くから食用とされてきました。

大分県では、現在、適正頭数以上のたくさんのシカ、イノシシが生息しています。農林業被害を防ぎ、自然のバランスを取り戻す為にも捕獲を進める必要があります。捕獲したイノシシ、シカを無駄にせず、ジビエを活用していくことは、自然の恵みを大切にすることにつながります。

* 鹿肉



低脂肪・高たんぱく・鉄分豊富

- ・筋肉質で、味はシカ肉特有のうまみあるものの、あっさり。鉄分が不足しがちな女性や、メタボ対策にもオススメです。

<適した調理法>

- ・ステーキ・焼き肉・ローストなど瞬時に火を入れる調理。
- ・繊維を断ちきるためにミンチにして、ピザやパスタソース、キーマカレー。
- ・根気よく長時間煮込むとほろほろと崩れるほど柔らかくなるため、大和煮、赤ワイン煮が美味。
- ・比較的脂身の多いバラ肉では角煮なども◎
- ・その他、牛肉料理に適するものなら何でも◎

* 猪肉



質の良い脂・必須アミノ酸が豊富

- ・疲労回復を促進するアミノ酸や、皮膚を潤すコラーゲンの元となるアミノ酸が豊富。またイノシシの特徴である質のいい脂は、融点が低く、こくがありながらもさらっとしており大変美味。少し冷えても脂が塊になることはありません。脂身は、最初は歯ごたえがありますが、よく煮込むと柔らかくなります。

<適した調理法>

- ・猪汁、ビール煮、角煮など長時間煮込む料理。
- ・ハム。ハーブやオリーブオイルと合わせてローストも◎
- ・その他、豚肉料理に適するものなら何でも◎

調理のコツ

◎まな板や包丁は獣肉専用のもにしましょう。

◎使用した調理器具は洗剤で洗ったのち、熱湯消毒やアルコール消毒をしましょう

<柔らかくするには>

- 包丁の背や麺棒で叩いたり、フォークなどで刺すなど肉の線維を断つ。
- 果物をすりおろしたものに浸しておく。(パイナップル・キウイフルーツ・りんごなど)
- 牛乳に浸しておく。
- 調理に発酵食品をうまく利用する。(麴・みりん・酒・ワイン・味噌・ヨーグルト・紅茶など)

<臭みを消すには>

- 香味野菜やハーブ類を使用する。

大葉・ネギ・ニンニク

ショウガ・ミント・バジル

ローズマリー・タイム

ローリエなど。

<調理のご注意点>

★**生食**は寄生虫の感染やE型肝炎などの**食中毒**のリスクがあるので絶対にやめましょう！

中心温度75℃1分間以上、またはこれと同等の加熱で調理をしてください。

重要



レシピ



鹿レシピ

- 鹿肉のミートソース
- 鹿肉のチンジャオロース
- 鹿骨付きロースのソース煮
- 鹿すね肉のだしスープ
- 鹿肉のミンチボール煮込み
- 鹿肉のビーフストロガノフ
- 鹿肉のビビンバ
- 鹿肉のバルサミコ酢あんかけ

猪レシピ

- 揚げ猪の味噌がらめ
- 猪肉のアヒージョ
- 猪肉のミートボール
- 猪肉のしぐれ煮
- 猪肉のトマト煮
- 猪肉のぎょうざ
- 梅しそ風味の猪天
- ジビエソーセージ
- 簡単 猪ごはん
- 猪肉と大根のコーラ煮
- シシ巻きフライ



鹿肉 の ミートソース

《材 料》4人分

鹿肉ミンチ	200g
セロリ	80g
玉ねぎ	1個
ニンジン	1本
しめじ(お好みで)	80g
ニンニク	2片
ホールトマト缶	1缶
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ2
コンソメ	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1
水	カップ1
オリーブオイル	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩	適宜



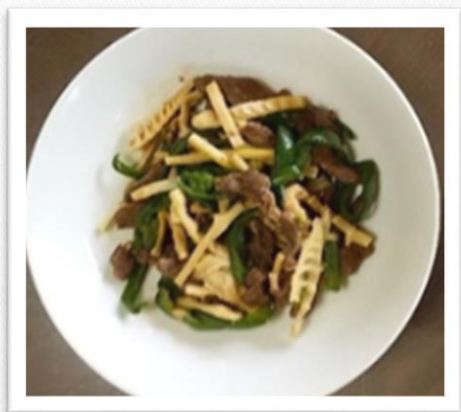
つくりかた

- ① セロリ、玉ねぎ、ニンジンをそれぞれみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、セロリを炒める。
- ③ 次に玉ねぎ、ニンジンを加えて炒め、しめじも加える。
- ④ ニンニクを刻んで入れ、弱火～中火で鹿肉を入れて炒める。(火を強くしないまま時間をかけてじっくり熱を通す)
- ⑤ 肉によく熱が通ったら、小麦粉を入れ軽く混ぜ合わせ、ホールトマト、水、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖を加え、煮込む。
- ⑥ 少し煮つめて塩で味を調える。
- ⑦ ゆでたスパゲッティの上に盛り付ける。

★市販のトマトソース等を利用すると美味しく便利です。



鹿肉 の チンジャオロース



つくりかた

《材料》4人分

鹿肉	200g
ピーマン	5~6個
タケノコ水煮	200g
ごま油	大さじ2
おろしニンニク	大さじ1
おろしショウガ	大さじ1
小麦粉	大さじ1.5
酒	大さじ2
ガラスープの素	大さじ1
オイスターソース	大さじ2
しょうゆ	小さじ1

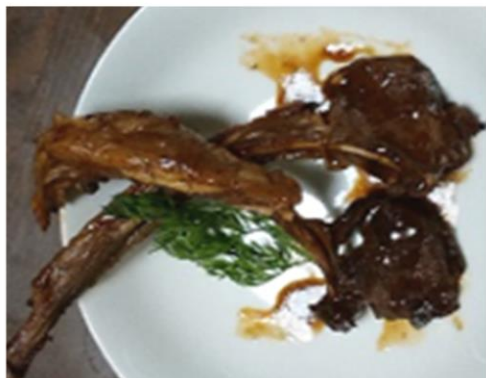
- ① 鹿肉にフォークなどを刺して、肉を柔らかくする。そのあと細切りにし、ニンニク、ショウガ、ごま油大さじ1をまぶす。
- ② ピーマン、タケノコを細切りにする。
- ③ ①の肉に小麦粉を入れてよくまぶし、フライパンに火をつけ、ごま油大さじ1を入れ、中火でほぐしながら炒める。
- ④ 肉に火が通ったらピーマン、タケノコを入れて炒め、酒、ガラスープの素、オイスターソース、しょうゆの順に入れて味を調える。



鹿骨付きロース の ソース煮

《材 料》4人分

鹿肉骨付きロース	4本
甘酒	大さじ2
ニンニクすりおろし	大さじ2
サラダ油	大さじ1
白ワイン	大さじ3
マーマレード	大さじ1
デミグラスソース	大さじ3
ウスターソース	大さじ3
トマトケチャップ	大さじ3
コショウ	少々



つくりかた

- ① 骨付き肉に甘酒をまぶして15～20分置く。
- ② さらに、ニンニクのすりおろしをまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、肉をのせて、火をつけ、弱火のまま蓋をして5分、裏返して5分。もう一度裏返して、両面を5分ずつ蒸し焼きにする。
- ④ 白ワイン、マーマレードを加えて混ぜる。
- ⑤ デミグラスソース、ウスターソース、トマトケチャップを加えて、よく混ぜ合わせる。ここまでは弱火のままで行う。
- ⑥ 最後に中火～強火で1～2分焼き上げて、肉の部分に串を刺して、火のおりを確認する。
- ⑦ 皿に盛り、フライパンに残ったソースをかける。最後にお好みでコショウをふる。



鹿すね肉 の だしスープ

《材 料》 4人分

鹿うで肉 1本分

酒と水を合せて 200ml

ローリエ 2枚



つくりかた

- ① 鹿うで肉を水と料理酒、ローリエを加えて、圧力鍋にかける。
(圧力がかかってから5分・中火約7分程度で圧力を抜く)
- ② お肉と骨を取り出しただしスープは、しょうゆや塩で味を整えて、うどんのスープなどに使えます。
- ③ ほろほろになった鹿うで肉は、食べるときに好みで、ポン酢や和風ドレッシングをかけて、召し上がってください。



鹿肉 の ミンチボール煮込み

《材料》4人分

鹿ひき肉	400 g
コーン缶詰	適宜
玉ねぎ	1/2
卵	1個
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
市販のシチューの素	



つくりかた

- ① 鹿ひき肉にみじん切りした玉ねぎ、コーン、卵、塩コショウを加えてこねて、形を整える。
(硬くなるので練りすぎに注意)
- ② シチューの素に合わせた量でお湯を沸かして、ミンチボールを茹で、アクとりをする。
- ③ 火が通ったらシチューの素を加えて煮込む。
(シチューのベースの水分量は水や牛乳などで調整する)
- ④ シチューベースに季節の野菜を加えると、彩りと栄養バランスも上がります。



鹿肉 の ビーフストロガノフ



つくりかた

《材 料》 3~4人分

鹿もも肉 150g

小麦粉 適量

玉ねぎ 小玉1個

マッシュルーム

スライス 50g

(お好みでニンジン・シメジ)

マーガリン 大さじ2

ガーリックパウダー 適量

サワークリーム 90g

白ワイン 50ml

牛乳 50ml

塩コショウ 適量

パセリ 適宜

- ① 鹿肉は短冊切りにして小麦粉をまぶしておく。
- ② 太めの千切りにした玉ねぎとマッシュルームをマーガリンで炒め、ガーリックパウダーと塩で下味をつけたのち、鹿肉も加えて軽く炒める。
- ③ ひたひた手前程度の水と白ワインを加え、圧力をかける。
- ④ 圧力がかかってから中火にし、5分程したら火を止め、圧力をぬく。
- ⑤ サワークリームと牛乳を加えて、沸騰しない程度の火加減で3分程煮込み、塩コショウで味を整える。
- ⑥ 白ご飯またはバターライスにかけて、パセリをふる。

★お好みでケチャップやウスターソース、レモンなどを後がけても。

★パスタやバケットにかけても。



鹿肉 の ビビンバ

《材 料》 4人分

鹿ひき肉	200 g
白ご飯	4 杯分
ほうれん草	150 g
にんじん	中 1 本
モヤシ	2 分の 1 袋
ごま油	適量
白菜キムチ	適量
温泉卵	4 個

*タレ (ナムル)

ごま油	大さじ 1.5
白ごま	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
ガラスープの素	少々



つくりかた

＜ナムルを作る＞

- ① ほうれん草は5cmに切り、ニンジンも5cmの千切り、モヤシを塩ひとつまみを入れた湯で茹でる。
- ② すぐ水にとって、よく絞る。
- ③ タレの材料をすべてボールに入れ、混ぜ合わせ、野菜を加えてなじませる。

＜肉そぼろを作る＞

- ④ 調味料を合わせておく。
 - ・酒・砂糖各大さじ1
 - ・コチュジャン・しょうゆ・みりん各大さじ0.5
 - ・すりおろしたニンニクとショウガ少々
- ⑤ 鹿肉を粗みじん切り、ごま油をひいたフライパンで中火で水分がほぼなくなるまでよく炒める。
- ⑥ ④のタレを入れ、さらに水分がなくなるまで炒める。
- ⑦ ごはんの上にナムル・白菜キムチ・鹿肉そぼろを盛り合わせ、温泉たまごをのせて完成。お好みでコチュジャンを添える。



鹿肉
の
バルサミコ酢あんかけ

《材料》4人分

鹿もも肉	300g
塩コショウ	少々
かたくり粉	適宜
ナス	中1本
ピーマン	40g
パプリカ	40g
揚げ油	適宜
バルサミコ酢	大さじ2
濃い口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
かたくり粉	小さじ1
水	100ml

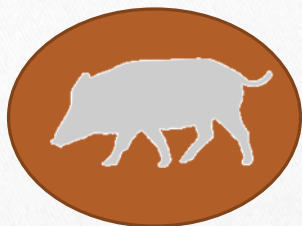


つくりかた

- ① 鹿肉は繊維を断つように細切りにして、塩とコショウをふりかけておく。
- ② フライパンに油を熱し①にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ③ ナスは縦4割りにして一口サイズの乱切りにし、ピーマン、パプリカも食べやすい乱切りにして油で素揚げにする。
- ④ 鍋に調味料を合わせ、ひと煮たちさせて、水溶きかたくり粉を入れ、とろみをつける。
- ⑤ ④の鍋の中に、揚げた鹿肉と野菜を軽く合わせて、あんをからめる。

(ジビ料理教室IN別府大学のレシピ)

* 管理栄養士・倉原恵子先生考案



揚げ猪 の 味噌がらめ



つくりかた

《材 料》 3~4人分

猪肉 300g

ピーマン 適宜

シイタケ 適宜

ニンジン 適宜

酒 大さじ2

塩コショウ 少々

ごま油 少々

* 辛味味噌

味噌・水 各大さじ2

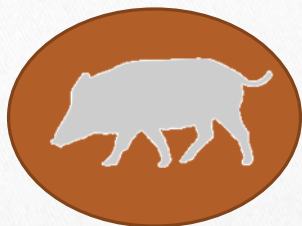
砂糖・酒・いりゴマ
各大さじ1

七味唐辛子 少々

- ① 猪肉を1cmの厚さの棒状に切り、ビニール袋に入れ、酒、塩コショウを加えてよくもむ。
- ② ピーマン・シイタケ・ニンジンを細切りにしてごま油で炒め、取り出す。
- ③ 片栗粉を①のビニール袋に振り入れ、1切れごとにパラパラになるようにする。
- ④ フライパンに油を熱し③の肉をカリッと揚げる。

～辛味味噌をつくる～

- ⑤ フライパンに辛味味噌の材料を入れ、火にかけて、沸騰させ、少し煮詰めて火を止める。
- ⑥ 揚げた肉と②の野菜を⑤の中に入れ、味噌だれをからめる。
- ⑦ レタスなどの野菜と盛り合わせる。



猪肉 の アヒージョ



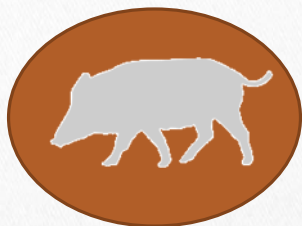
つくりかた

《材料》 4人分

猪肉	300 g
オリーブオイル	1カップ
ニンニク	3~4片
塩コショウ	少々
生しいたけ	5~6枚
エリンギかシメジ	80 g
ブロッコリー	半分
プチトマト	8個
鷹の爪	1本
塩	適宜

- ① 猪肉を一口大にカットして、塩コショウをよくすりこむ。
- ② 生シイタケやエリンギは食べやすい大きさに、ブロッコリーは小ふさにカットして、さっとゆでしておく。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、粗みじん切りにしたニンニクと、鷹の爪を入れ中火にかける。
- ④ ニンニクの香りが出てきたら、プチトマトとブロッコリー以外の材料を入れ、弱火から中火のまま、肉によく火を通す。
- ⑤ ブロッコリーとプチトマトを加え、塩で味を調べて完成。

- ★添えるパンはバケットがオススメ。
- ★猪肉は脂身の少ない部位がオススメ。
- ★夏場の痩せた猪でも美味。



猪肉 の ミートボール



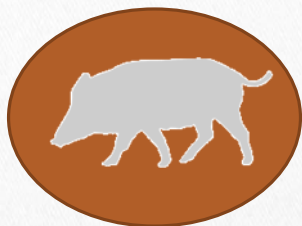
つくりかた

《材料》4人分

猪肉ミンチ	400g
玉ねぎ	半分
パン粉	30g
牛乳	60ml
ショウガ	30g
卵	1個
塩	4g
長ネギ	1/2本
ポン酢じょうゆ	適宜

- ① パン粉と牛乳を合わせておく。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、サラダ油を熱したフライパンで透き通るまで炒めて、冷ましておく。
- ③ ショウガをみじん切りにして、猪肉のミンチと混ぜ、①②と卵、塩を入れ、よく混ぜ合わせて、適当な大きさに丸める。
- ④ 大きめの鍋に長ネギをそのまま入れ、湯を沸かし③を入れて、よく火が通るまでゆでる。
- ⑤ ゆで上げたミートボールを温かいうちにポン酢じょうゆで食べる。

- ★鍋にする時はゆで汁を使うと良い。
- ★そのほかにトマトソース煮込みや甘酢あんかけなどにもどうぞ。



猪肉 の しぐれ煮

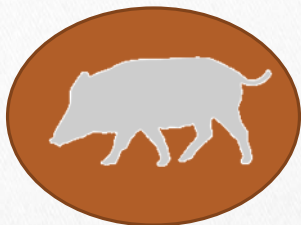


つくりかた

《材料》4人分

猪肉	400 g
ショウガ	80 g
しょうゆ	大さじ5
みりん	大さじ3
酒	大さじ4
砂糖	大さじ3

- ① 猪肉をできるだけ薄く細かく切って、たぎった湯にサッとさらして、すぐに水で洗い、ザルにあげる。(猪肉は脂身の少ない赤身を使用)
- ② ショウガは細かくきざんでおく。
- ③ すべての調味料とショウガを鍋に入れ、火にかける。
- ④ 鍋が沸いてきたら、中火にして肉を加える。
- ⑤ 中火のまま、焦がさないように混ぜながら煮詰める。
- ⑥ ほぼ煮汁がなくなるまで煮詰めたら、火を止めて、そのまま冷めるまでおく。



猪肉 の トマト煮

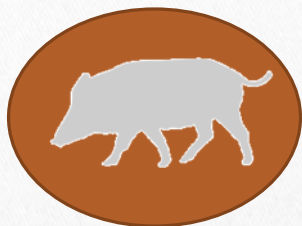
《材料》4人分

猪肉	400g
ニンニク	2片
玉ねぎ	1個
セロリ	5cm
パセリ	適宜
トマト缶	1缶
コンソメ	大さじ1
赤ワイン	50ml
ハーブミックス	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩	適宜



つくりかた

- ① 猪肉を1.5～2.0センチの厚さに切り、フォークを刺して、筋を切る。
- ② ニンニク、玉ねぎ、セロリはスライスしておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクをいため、香りがたったら玉ねぎ、セロリを加え、よくいためる。
- ④ 猪肉、トマト缶、コンソメ顆粒、赤ワイン、ハーブミックスを入れて、中火で20～30分程度、煮詰める。
- ⑤ 塩で味を整え、皿に盛り、パセリを刻んでかける。



猪肉 の ぎょうざ

《材料》4人分

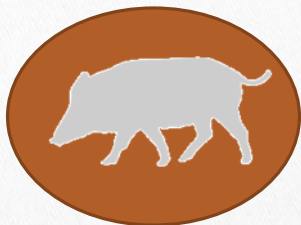
猪肉	3~400g
ハクサイ	600g
ニラ	1束
ニンニク	2~3片
ごま油	大さじ2
砂糖	大さじ1
みそ	大さじ1.5
ぎょうざの皮	60枚程



つくりかた

- ① かたまりのままの冷凍の猪肉は、少し解凍してきたら、うすくスライスし、それをみじん切りにしてミンチに。
(解凍しすぎると切りにくいので注意)
- ② ハクサイをみじん切りにしてボールに入れ、少々塩でもむ。ハクサイから水分が出るのでよく絞る。
- ③ ニラ、ニンニクは、みじん切り。
- ④ すべての材料と調味料を合わせ、粘りが出るまで、手で混ぜる。
- ⑤ ぎょうざの皮に包み、フライパンで焼く。

★具が余ったら、ナスやレンコンのはさみ揚げや、ピーマンの肉詰めなどに応用できます。



梅しそ風味 の 猪天

《材 料》2人分

猪肉スライス 200g

梅干し 1~2個

青シソ (千切り用) 10枚

小麦粉 ・片栗粉

各大さじ2

卵 1個

水 適宜

(下味)

酒・しょうゆ・みりん

各大さじ1

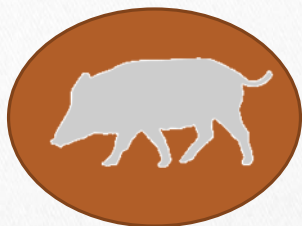
揚げ油 適宜

カボス 又は レモン



つくりかた

- ① 梅干しの種を取り除いて、包丁でたたく。シソは、千切りにする。
- ② 猪肉に下味をもみこみ、5分程度おき、梅を加えてもみこむ。
- ③ 小麦粉、かたくり粉、卵に水を加えて、衣をつくり、シソも混ぜ合わせる。
- ④ 揚げ油は中温にして、②の肉に③の衣をつけて、よく熱が通るまで揚げる。
- ⑤ シソの葉(分量外)を敷いた皿に盛り付け、カボスを添える。



ジビエ ソーセージ

《材 料》 4人分

猪肉	300 g
ベーコン	200 g
生パセリ	4~5本
生ローズマリー葉	4~5本
生フェンネル	3~4本
粒こしょう	4 g
生クリーム	60ml
砂糖	2 g
塩	3 g
カボス	お好み

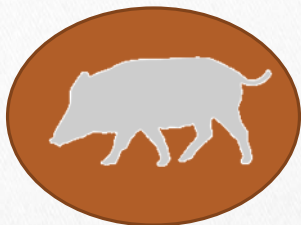


つくりかた

- ① 猪肉、ベーコンを細かく刻む。ハーブ類も同様に細かく刻む。
- ② 細かく刻んだお肉に生クリーム、塩、砂糖を入れて、よくこねる。
- ③ さらにハーブ類を混ぜて、よくこねる。
- ④ 粘りがでたら、クリーム絞り袋の先をソーセージの大きさに合わせて切り、肉だねを詰める。
- ⑤ オーブン用ペーパーを切って、肉だねを押し出し、一個ずつ巻いて、両端をねじる。
- ⑥ 230℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ⑦ 包みを開き、好みでカボス汁をかけて食べる。

★肉はミンサーがあれば、楽と思います。
肉は半解凍なら刻みやすいでしょう。

★ハーブはバジル、タイム、大葉などの他のハーブで代用できます。



簡単 猪ごはん

《材 料》 4~5人分

猪肉赤身 200g

塩麴 10g

塩コショウ 2g

すりおろしニンニク

小さじ2

サラダ油 少々

小ネギ 少々

* 塩麴は肉の重さの5%

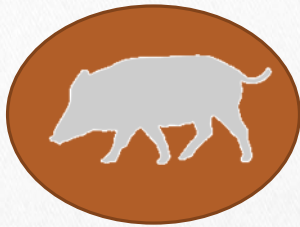
* 塩コショウは1%



つくりかた

- ① 肉を細かく刻む。(3ミリ角程度)
- ② 肉に塩麴と、すりおろしニンニクを混ぜ合わせ30分置く。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、弱火にかけ、肉を炒めながら塩コショウを入れ、5分程炒める。
- ④ さらに中火にして5分程よく炒め、しっかり火が通ったことを確認して、火を止める。
- ⑤ 炊きたてのごはんに好みの量を混ぜて、器に盛る。
- ⑥ 小ネギを小口切りにして、ごはんの上へのせ、混ぜながら食べる。

★今回は「簡単猪ごはん」でしたが、ゴボウ、シイタケ、ニンジンなど入れて、炊き込みごはんにしても美味しいです。



猪肉と大根 の コーラ煮



つくりかた

《材料》 3~4人分

猪肉 350g

白ネギ 10cm

大根 200g

<煮汁の材料>

コーラ 400ml

ニンニク 1片

ショウガ薄切り 3~4枚

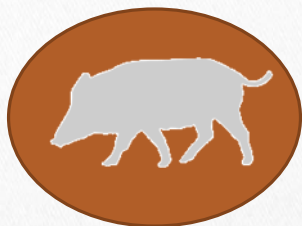
酒 大さじ2

しょうゆ 大さじ3

好みで砂糖 大さじ1/2

- ① 大根は皮をむいて1cm幅の半月切りにして茹でておく。
- ② 白ネギは白髪ネギにしておく。
- ③ 猪肉を一口大にカットして、煮汁の材料と一緒に鍋に入れて、中火にかける。
- ④ 煮立ったらアクを取り、大根を入れて弱火で15分間煮る。
- ⑤ 中火にして煮汁を半分くらいまで煮詰める。
- ⑥ 器に盛り付け、白髪ネギをのせる。

★甘みはコーラの甘みだけです。好みで砂糖大さじ半分くらい入れてもよいと思います。



シシ巻きフライ

《材料》 4人分

猪肉スライス（肩orモモ）

250g

さつまいも 中1本

ピーマン（緑 or 赤）

2個

長ネギ 白い部分20cm

干しシイタケ 2枚

ミニトマト 適宜

カボス 適宜



つくりかた

- ① さつまいもは5cm程の拍子木切りで素揚げしておく。
- ② ピーマンは2mmほどの千切りにして、軽く塩をまぶす。
- ③ 長ネギは5cmに切る。
- ④ 干しシイタケは水で戻してスライス。しょうゆ、砂糖、もどし汁で煮る。
- ⑤ 猪肉を広げ、①から④を別々に巻いて、塩コショウを振る。
- ⑥ ⑤を小麦粉、卵、パン粉の順につけて、180℃の油で揚げる。
- ⑦ 中が見えるように切って、ミニトマト、カボスを添える。



あゆみ History

- H28年 ●設立。名称を公募で決定。
 - 県政ふれあいトーク
 - 「大分県女性チャレンジ賞」受賞
- H29年 ●「野生鳥獣利活用推進シンポジウム」にて
会員9名パネラー参加
 - ジビエ料理レシピ集発行
- H30年 ●処理加工施設見学・意見交換会
 - プロから学ぶ「ジビエ料理教室」
 - 大分ジビエ振興協議会のジビエ消費拡大PR事業にて、会員がジビエ料理教室講師としてPR番組に出演協力
- R元年 ●農業文化公園にてクラフトワークショップ
 - 「狩猟の魅力まるわかりフォーラム」ブース出店/パネリスト出演(環境省主催)
 - 「座談会 女性ハンターの未来を考える」
県外女性ハンターを招き意見交換会
 - 一般向けに「ジビエ料理教室」開催
- R2・3年 ●「銃猟技術研修会・銃猟体験会」
- R4年 ●「ジビエ料理教室IN別府大学」
 - 「わな講習&交流会」





活動 Activities



銃猟技術向上研修会



ジビエ料理教室



山歩き



解体



意見交換会



皮なめし



わな講習





家庭で簡単にできる ジビエ料理レシピ VOL2
非売品

発行 大分レディースハンタークラブ

(事務局) 〒870-8501 大分県大分市大手町3-1-1

大分県農林水産部 森との共生推進室 内

