

すい さん し げん

くじらはたいせつな水産資源

くじらっておいしいね!

おいしい
だけじゃない
ニン

おいそう
いただきます!

バレニンちゃん

くじらのすばらしさを伝えるために、海からやってきたバレニンちゃん。こどもたちがバレニンパワーでげんきいっぱいになるとうれしくてあたまの上からしおをふきます。



くじらのお肉を使ったお料理はたくさんあります



チーズつつたあげ



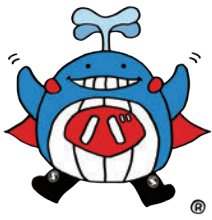
ハンバーグ



くじらカツ



ハンバーガー



にく くじらのお肉のとくちょうは？

とくちょう①

元気になる

くじらに多くふくまれている
バレニンという成分が
つかれた体を元気にしたり、
つかれにくくして
くれます

とくちょう②

ヘルシー

くじらの赤身のお肉は
高タンパクなのに
しぼう分は少なく、
とってもヘルシーな
しよく材です

とくちょう③

ひん血予防

くじらにはてつ分が
多くふくまれている、
てつ分が少なくなるとおこす
ひん血をふせいでくれます

とくちょう④

コラーゲン

くじらの本皮には
お肌や関節機能に良い
コラーゲンがたくさん
含まれています

とくちょう⑤

血液 サラサラ

くじらの本皮などに
EPA・DHA などがたくさん
含まれていて、
血流の改善につながると
言われています

とくちょう⑥

アレルギーを おこしにくい

くじらのお肉は
アレルギーをおこしにくい
代替どうぶつ性
タンパク源です

缶詰で
カンタン！

～おうちで作れるくじら肉レシピ～



【くじら缶のサンドウィッチ】

クジラの缶詰を使った手軽で美味しい洋風レシピ。
短い時間で簡単にできるので、朝ごはんやおやつにぴったりです！

材料

クジラ大和煮缶詰 1缶 (130g)
マヨネーズ 適量
こしょう少々
醤油 少々
玉ねぎ 1/2個
レタス 又は サラダ菜 適量
食パン (薄切り) 8枚

作り方

①缶詰の汁を取り除き、包丁で細かくみじん切りにします。
②肉に、マヨネーズ、こしょうをお好みで入れ、隠し味で醤油を少々
加えます。
③玉ねぎはスライスし、水にさらしておきます。
④食パンに、よく水気を切ったレタスやサラダ菜などを敷き、
玉ねぎのスライスと肉をのせ、オーブントースターで軽く焼いて
出来上がりです。

もっとくじら肉のレシピを知りたいときは… くじらの総合情報サイト「くじらタウン」 <https://www.kujira-town.jp/>

くじらタウン

検索

現在、国内では商業捕鯨による鯨肉、鯨類捕獲調査の副産物、IWC 規制対象外のクジラやイルカのお肉、アイスランドやノルウェーからの輸入鯨肉、定置網などで混獲されたクジラのお肉などが食用として流通しており、すべて合法的かつ安全な食品です。