

# くじら 鯨 歳時記

**お正月**  
(1月)



大きく飛躍する年になるよう縁起物として鯨をどうぞ。



おせち  
くじら筑前煮

**節分**  
(2月)



大運が開くように願いを込めて、大きな鯨と小さな魚を食べました。大きな鯨を食べて勝つ『鯨カツ』『鯨唐揚げ』などがおすすめです。



唐揚げ

**ひな祭り**  
(3月3日)



五節句(桃の節句) さくら尾羽

**春** 春は新たなスタートの時。ひな祭りや端午の節句には『大きく育つように』『大きな人生になるように』願いをこめて、お祝い膳に鯨を入れました。

**端午の節句**  
(5月5日)



子どもたちの世代に鯨食を伝えましょう。

刺身

**夏** 田植えやお盆に、親戚や隣人が集まる席で鯨が食べられていました。夏の暑さに負けられないスタミナ食として鯨をどうぞ。

**お盆**  
(7・8月)



家族が集まりお墓参りをして食事をしました。

鯨のにぎり寿司

## 生活に鯨食のスススメ

くじら調理のコツはふたつ!

- ① 冷凍鯨はチルド室(0℃)でゆっくり解凍する。
- ② 塩漬けされている皮やうねすは塩抜きする。

### 秋

収穫の季節、野菜と一緒に鯨の出汁で煮物がよく食べられていました。肌寒くなってきた季節には鍋などもおすすめです。たっぷりのキノコや根菜が入った鯨汁は温まります。

**稲刈り**



収穫の祝いスタミナ食として。

鯨カツ

ちようよう **重陽の節句**  
(9月9日)



紅白刺身

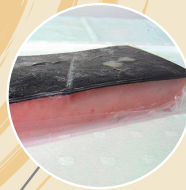
滋養のある鯨と共に、邪気を払う菊をあしらい、不老長寿や無病息災を祈願します。

**鯨肉じゃが**



本皮から出た出汁の旨みが素材を引き立てます。

**本皮**  
汁物や煮物



### 冬

大晦日には1年の締めくくりとして、栄養価の高い鯨を食しました。冬を乗り切る健康食材としても鯨はぴったりです。

**すす払い**  
(12月13日)



年神さまを迎える神聖なものとして、鯨汁を食しました。

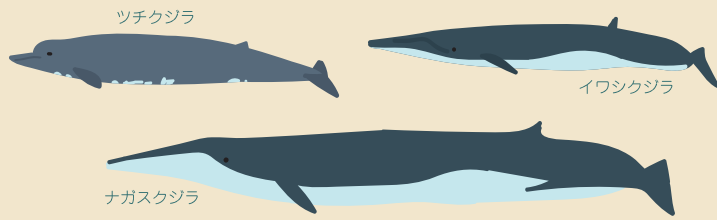
鯨汁

くじらはほぼすべての部位が食べられます



鯨は塩漬けや冷凍して、1年中万能食材として使えます。五節句や二十四節句だけでなく、『ハレの日』や『ケの日』(不祝儀)にも大切に食べられてきました。

# 鯨一頭捕れば七浦うるおす



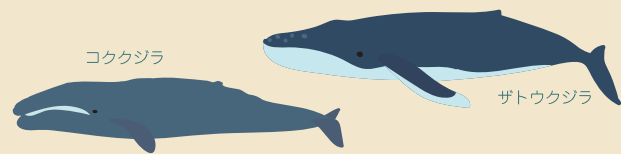
## 縄文時代から鯨を食べていた日本人

鯨は大切な食材として、四季折々の節目にご馳走として、日本人の食生活に役立てられてきました。

遡れば縄文時代から鯨を食べていたということが、遺跡などから分かり、平安時代には食卓にのぼり、ご馳走として珍重されていたことが書物に残っています。

鯨が庶民に身近な食材となった江戸時代には専門書も発刊され、肉のほか骨や内臓まですべて利用され、部位ごとの調理法が確立されていたことが分かりました。

戦後は貴重な蛋白源として重宝されました。



## 海のジビエ、味わい深い健康食

海を回遊する鯨の脅威的なスタミナの鍵を握るパレニンという物質は抗疲労効果があり、赤身に大量に含まれていることが分かりました。

栄養面では、高たんぱく・低脂肪・低カロリーな赤身は、鉄分も多く含まれています。

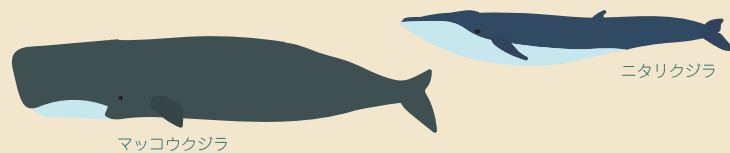
また、鯨に含まれる脂質は魚と同じ多価不飽和脂肪酸(EPA、DHA、DPA)が多く、心臓病リスクや肝機能改善に有効であるといわれています。



## 四季折々、様々な料理への発展

自然や季節と共に暮らし、命をいただくという精神風土を持つ日本人は、鯨の墓をつくり供養しました。捕獲した鯨の戒名を記した過去帳が残っている地域もあります。

昔も今も、大切な海洋資源とその恵み、鯨との未来をつくりあげていくのは、他でもない私たち自身の知恵と工夫、想像力ではないでしょうか。



## くじら食文化は日本の宝

～くじら食文化を食卓に～

海に囲まれた日本は有史以前から大切に鯨を食べてきました。私たちは何かの命を頂いて、食事という毎日の営みで生きて生かされています。海の恵み「鯨」を持続的に利用して、海のバランスを守る大切さを食卓の場でも考えてみませんか。

### SDGs 海の豊かさを守ろう

鯨は、人間が食べる魚の量の3倍から5倍の魚を食べていることが日本の調査捕鯨で分かりました。

我が国で再開された捕鯨業は科学的根拠に基づいた資源管理を行い、鯨を守りながら利用することで持続的な開発目標 (SDGs) の実現に貢献できるのです。鯨食はその可能性を開いてくれます。

自然環境のバランスの大切さを意識し、将来の世代へ鯨食が伝わるよう、これからも鯨を食べていきましょう。



NPO法人 くまもと食農応援団

〒860-0077 熊本市中央区内坪井3-1 明篤館内

〈協賛〉一般財団法人 日本鯨類研究所



くじら  
鯨  
まるごと  
いただきます!

季節のくじら

おいしさ歳時記

