



調理方法は《くじらタウン》へアクセス!

<https://www.youtube.com/00000000/>

簡単なのに絶品のくじら料理。
解凍方法から様々な部位別の調理を知って、季節毎のくじら料理を堪能しよう!

QR
コード



NPO法人 くまもと食農応援団

<https://shokunooouen.org/>

一般財団法人 日本鯨類研究所

<https://www.kujira-town.jp/>

日本中に、くじらの
美味しさ届けたい



Whale dish

おうち de
くじら

簡単
くじら
レシピ



美味しいだけではなくくじらの魅力
解凍をマスターすれば怖いものなし
| 刺身 | ステーキ | 鯨汁 | 煮物 | ほか



鯨肉を美味しく食べるには、

解凍と下処理をマスターしよう!

鯨肉は部位により、塩漬けか冷凍、または冷蔵品や加工品として販売されています。

冷凍鯨の場合

ポイントその①

低温で
ゆっくり
解凍する



赤身

尾の身



【一次解凍】冷凍の赤身は1~2日かけてチルド室(0~3℃)でゆっくり解凍します。冷蔵庫(10℃)では、真空パックに穴をあけ、新聞紙で厚くくるむとゆっくり解凍できます。



柔らかくなったら袋から出して、キッチンペーパーでドリップ(肉汁)をしっかり拭き取ります。※冷凍赤身は半解凍の状態です。切って刺身でもOK。



【二次解凍】新しいキッチンペーパーを巻いて、さらに1~2日間、チルド室に入れておきます。冷蔵庫の場合は乾燥を防ぐためラップ等で包みます。完全解凍と熟成が完了し、アクも出にくくなります。

▼急いで解凍してはいけない理由

鯨は捕獲後すぐ捕鯨船上で解体・冷凍されるため血抜き処理はされていません。特に、鯨の赤身は水分が多く、解凍するとどうしても赤いドリップが出てきます。急速解凍すると肉繊維が収縮し解凍硬直を起こしやすく、ドリップに含まれる旨味や栄養を多く逃してしまうことになり肉質がパサついてしまいます。



本皮

畝(うね)
畝須(うねす)
須子(すのこ)

そのほか、鹿の子、舌(さえぎり)、胃、小腸など

赤身以外の部位は流水解凍できます。脂肪分が豊富なので滑りやすく、薄くスライスするには、半解凍の状態です。切ると包丁が入りやすくなります。切ったものをさっと下茹ですて料理に使用します。

ポイントその②

皮や畝は
半解凍で
切る

塩くじらの場合

ポイントその②

塩くじらは
下茹ですて
塩抜き

本皮



畝・畝須



塩くじら(塩漬け)はスライスしてあるものが多いです。流水でさっと塩を洗い落とします。



沸騰したお湯に、水洗いした皮(畝)を入れて1~2分茹ですます。塩抜きが不十分だと料理が塩辛くなるので、調味料を加減してください。ゆで汁は脂が出て白く濁ります。



ざるに上げて、下茹ですて完了 → 煮物や汁物に

そのまま茹ですて物として食べる時は、流水や氷水でさっと締め水切りします。



皮の茹ですて物



畝須の茹ですて物



酢味噌やぼん酢で頂きます。酒の肴にもおすすめ!

そのまま食べる鯨

尾羽(おば)



ボイル加工済み。冷蔵品として販売されています。水洗い不要。

かぶら(軟骨) 松浦漬



甘辛醤油味の鯨の大和煮缶詰



缶詰はくじら丼や酒の肴、非常食にも。

Whale dish
おいしさそのまま

くじら 刺身



材料(4人分)

赤身 …………… 5切れ×4
醤油(甘口がおすすめ) …… 適宜

《付け合わせ野菜》

たまねぎ(極薄スライス) … 適宜
大葉、おろししょうがなど … 適宜

作り方

1. 解凍した赤身を食べやすい大きさに切ってそのまま頂きます。※赤身の解凍は4ページ参照

レシピ動画



YouTube

Whale dish

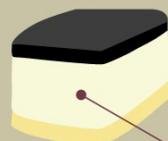
紅白 刺身



お祝い事にもぴったり!

赤身と皮を交互に盛り付けます。本皮は半解凍の状態で1ミリ程度に薄くスライスします。※鯨の解凍は4ページ参照

本皮



← 硬い黒皮は取る

← 荒い繊維質も取る

刺身部分

鯨の霜降り最高級部位

Whale dish

尾身 刺身



おいしい!

マグロのトロのような食感

Whale dish

馬肉みたいなくじら赤身で

和風 ステーキ



作り方

1. 解凍した赤身を、常温に戻しておきます。
※赤身の解凍は4ページ参照
2. ドリップをペーパーで拭きとり、★に30分くらい漬けて入味をなじませます。
3. フライパンにサラダ油を入れ、にんにくを入れて香りが出たら、漬けておいた赤身の両面を強火で1~2分焼き、焼き目がついたら火を止めます。すぐホイルに包んで余熱で火を通します。※焼きすぎると硬くなります。レア状態が柔らかくておすすめ!
4. もやしとピーマンを塩・こしょうで炒め、器に盛ります。
5. 赤身を食べやすい大きさに切り、4の上に盛り付けます。

材料(4人分)

赤身 …………… 80g×4

にんにく(スライス) …………… 1かけ

サラダ油 …………… 大さじ1

★ 甘口醤油 …………… 大さじ2
ゆず胡椒 …………… 小さじ1/3

《付け合わせ野菜》

もやし …………… 1袋

ピーマン(千切り) …………… 1個

塩こしょう …………… 適宜

ワンポイント!

小葱や大根おろしをのせてもよく合います!

アレンジ!

赤身は味付け次第でいろんな料理に変身! 見た目ほど脂っぽくなく、さっぱり頂けます。

洋風ステーキ



ローストくじら



レシピ動画



YouTube



Whale dish
尾羽毛=オバケ
とも呼ばれるコリコリ食感

さらし鯨

材料(4人分)

さらし鯨…………… 35g×4
酢味噌…………… 適宜

《付け合わせ野菜》

ラディッシュ、人文字(小葱)、大葉、わかめ、など適宜

作り方

さらし鯨は尾びれをスライスして茹でた加工品として売られていますので、洗わずにそのまま酢味噌や梅肉など、サラダ感覚でアレンジを楽しんでください。

Arrange!

Whale dish
さらし鯨の
味噌汁

さらし鯨は
コラーゲン
たっぷり!



材料(4人分)

さらし鯨…………… 25g×4
みょうが、ねぎ、オクラ、大葉など
味噌汁やすまし汁に入れてどうぞ。



Whale dish
しゃぶしゃぶ風

はりはり鍋

ワンポイント!

舌(さえすり)や鹿の子を使っても美味!

作り方

- 鯨の風味に負けない濃いめの出汁をとります。昆布を水に入れ、火にかけて煮たってきたら、かつお節を入れて極弱火でしばらく煮ます。かつお節と昆布を取り出して★を入れます。
- 畝須か皮を2枚ほど入れて(出汁が出ます)、煮立ってきたら椎茸、あげ、豆腐などを入れます。鯨は煮すぎると固くなるので、食べるタイミングでしゃぶしゃぶ程度でいただきます。同様に、水菜も煮すぎると苦みが出ますので煮過ぎないように注意してください。お好みで薬味をどうぞ。

材料(4人分)

赤身(薄くスライス) …… 300g
畝須または本皮(薄くスライス) 100g
水菜(長さ約4cmに切る) …… 2房
椎茸(石づきをとる) …… 4枚
豆腐(食べやすい大きさに切る) …… 1丁
大あげ(一口サイズに切る) …… 1枚
めのご飯やうどん麺などお好みで。

出汁
昆布…………… 30g
かつお節…………… 50g
水…………… 2ℓ

★ 薄口醤油…………… 大さじ2
酒…………… 大さじ4
みりん…………… 大さじ4

《薬味》
一味唐辛子、七味唐辛子、柚子胡椒、粉山椒、小葱などお好みで。

Whale dish
梅肉
さらし鯨

お祝い事や
ハレの日に
映える!



さらし鯨を梅肉で色付けして小鉢に。

レシピ動画



YouTube

ワンポイント!

鯨からよい出汁が出ますので、めのご飯で雑炊をしたり、うどん麺などを入れたり、最後の一滴まで楽しんでください



大海原を泳ぎ続ける鯨のスタミナは、体内に大量に含まれているアミノ酸物質イミダゾールジペプチドのひとつ「バレニン」に秘密があると解明されました。

バレニンは、持久力アップ、抗疲労作用があり、運動後の回復が早くなり、認知症予防、老化防止に役立つといわれています。

～鯨の豊富な栄養成分～

- コラーゲン
- ペプチド
- ミネラルFe
- カルシウム
- ビタミンA
- コンドロイチン

Q イミダゾールジペプチドって何？

アミノ酸物質のイミダゾールジペプチドは、カルノシン、アンセリン、バレニンの3種類が知られています。長距離を休まずに移動する鯨や回遊魚、渡り鳥など長時間継続する運動をする動物に多く、鯨にはバレニンが多く含まれることが分かりました。

▼イミダゾールジペプチド含量(mg/100)

	カルノシン	アンセリン	バレニン
ナガスクジラ	280	9	1,003
ミンククジラ	145	19	1,262
イワシクジラ	129	29	1,285
カツオ	66	1,228	+
マグロ類	+	656	+
牛肉	226~452	24~96	2
豚肉	270~475	34	48
鶏肉	294	120~1,003	5

鯨のスタミナ源、
バレニンがすごい！

美味しいだけじゃない！

魚や肉類(牛、鶏、豚)にアレルギーがあり、食べられるたんぱく質が少ない人も、くじら肉はアレルギー症状を起こしにくい食材であり、安全で貴重なたんぱく源として活用できます。

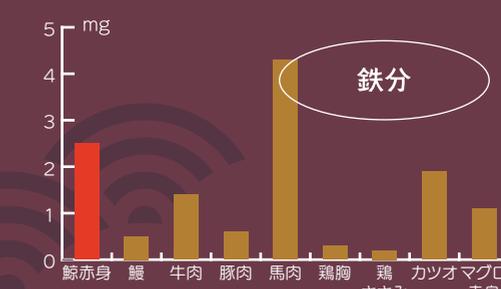
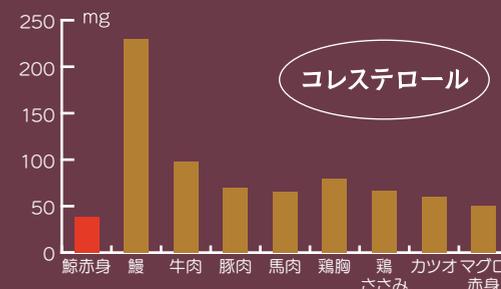
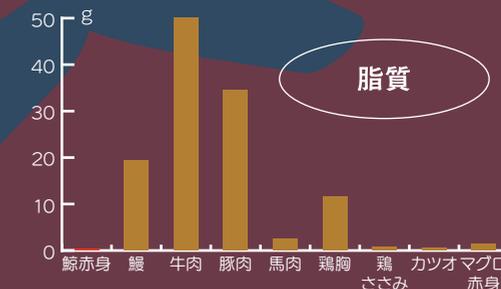
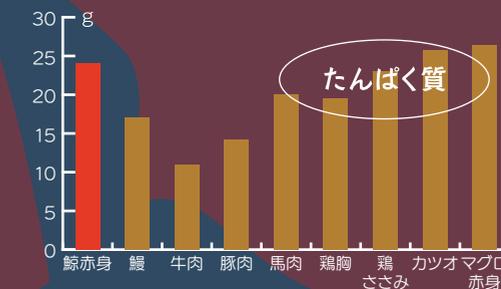
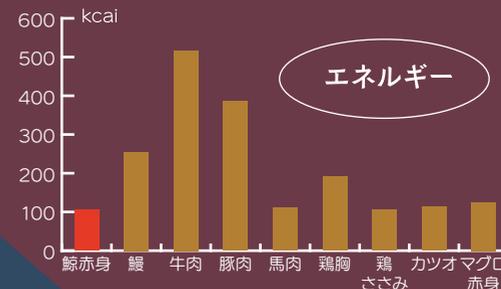
鯨の秘密
低カロリー
高たんぱく
赤身

鯨の赤身は、低カロリー、高たんぱくで低脂肪、低コレステロールで鉄分が豊富に含まれています(グラフ参照)。ダイエットや筋トレする人には最適な健康食品です。

鯨の秘密
オメガ3
EPA
DHA
DPA
脂質もすごい
不飽和脂肪酸
皮.敵

鯨の脂質は魚と同様に、健康に役立つ成分といわれている多価不飽和脂肪酸(EPAやDHA)で、これらは人の体内では作ることでできない貴重な成分です。これらの脂肪酸には動脈硬化やメタボ予防や認知症防止などの健脳効果があることが知られています。

また、老化を防止するとされるビタミンEも豊富に含まれます。生で皮など食べると脂のオメガ3も摂取できます。



出典: 文部科学技術・学術審議会資源調査分科会編「7訂増補 日本食品標準成分表」より



Whale dish
くじらの皮や畝の旨み

くじら肉じゃが



Whale dish
素材をを引き立てる

くじら筑前煮

ワンポイント!
筑前煮で大切なのは具材の下ごしらえ。煮汁が鍋底に少し残るくらいで一度味見をしてみるとよいです。

- 材料(4人分)**
- 本皮または畝……………100g
 - 玉ねぎ(くし切り)……………1/2個
 - じゃがいも(乱切り)……………2個
 - さやえんどう(茹でる)……………6枚
 - 結び糸こんにゃく(茹でる)……………4個
 - にんじん(輪切り)……………150g

- サラダ油……………大さじ1
- 水……………300cc
- ★ 醤油……………大さじ1
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1

ワンポイント!
畝や皮は脂が多いので下ゆですること余分な脂や臭みが抜けます。お好みで、塩抜きしたくじらをそのまま入れると、こってり風味に!

- 作り方**
- 1.くじらの皮または畝は、幅3~4センチ、厚さ1.5ミリに切り、鍋に湯を沸かし、くじらを下茹でします。※5ページ参照
 - 2.結び糸こんにゃくは下茹でしておきます。
 - 3.鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを中火で炒めます。表面に火が通ったら、くじら、こんにゃく、水を加えます。
 - 4.沸騰したらアクを取りながら火を弱めて、蓋をしてじゃがいもに火が通るまで加熱します。
 - 5.★を入れ、蓋をして5分程加熱します。
 - 6.器に盛り、さやえんどうを添えます。



和風鯨パスタ

アレンジ!
皮は畝はオリーブオイルやにんにくとも相性抜群。鯨の塩気と醤油だけで味が決まります。小さめに切るのがコツ。

- 作り方**
- 1.干し椎茸は前日からもどし、軸を除いて半分に切ります。戻し汁は煮るときに使うので取っておきます。
 - 2.くじらの皮または畝は、幅3~4センチ、厚さ1.5ミリに切り、鍋に湯を沸かし、くじらを下ゆでします。※5ページ参照
 - 3.こんにゃくは一口大にちぎり、下茹でしておきます。
 - 4.鍋にサラダ油を入れ、にんじん、しいたけ、蓮根、ごぼうを中火で炒めます。表面に火が通ったら、椎茸の戻し水、くじらとこんにゃくを入れて10分ほど煮ます。アクがあれば除きます。
 - 5.★の調味料を入れ、弱火で煮詰めていきます。
 - 6.器に盛り、半分に切ったさやえんどうを添えます。

アレンジ!
くじらの皮や畝は、タケノコなど季節の野菜との煮物や、切り干し大根の煮物や高菜飯などおすすめです。



- 材料(4人分)**
- 皮または畝……………100g
 - 干し椎茸……………5個
 - ごぼう(乱切り)……………1本
 - 蓮根または筍(乱切り)……………中1個
 - にんじん(乱切り)……………小1本
 - さやえんどう(茹でる)……………6枚
 - こんにゃく……………200g
 - サラダ油……………大さじ1
 - ★ 醤油……………大さじ2
 - 酒……………大さじ2
 - みりん……………大さじ2
 - 砂糖……………大さじ1
 - 干し椎茸の戻し水……………300cc
 - 出汁……………200cc

※【時短】さやえんどうは筋を取って、600Wの電子レンジ20秒でもOK!



Whale dish
豚汁風
くじら汁

材料(4人分)

本皮 ……………80~100g
大根(いちょう切り) …… 1/6本
にんじん(いちょう切り) …… 1/3本
ごぼう(大きめのささがき) 1/3本
里芋 ……………2個
しめじ(房をほぐす) …… 1/3パック
こんにゃく …………… 1/3枚
油揚げ(一口大) …………… 小1枚
長ねぎ(1cm小口切り) …… 1/4本
味噌 …………… 60g
ゆず胡椒 …………… 小さじ1
出汁 …………… 1000cc
三つ葉 …………… 少々

作り方

- 1.くじらの皮または畝は、幅3~4センチ、厚さ1.5ミリに切り、鍋に湯を沸かし、くじらを下茹でします。※5ページ参照
- 2.里芋は皮をむき塩もみして水洗いし、硬めに茹で、一口大に切ります。こんにゃくも一口大にちぎり、下茹でします。
- 3.出汁を鍋に入れ、大根・にんじん・ごぼうを入れて煮ます。
- 4.火が通ったら、くじら皮・里芋・こんにゃく・しめじを入れて、味噌とゆず胡椒で味を整えます。
- 5.最後にアゲと長ネギを入れ、里芋が柔らかくなったら、三つ葉をのせて出来上がり。

レシピ動画



くじらタウン

ワンポイント!

スライスしてある塩漬けの本皮を使う場合は、流水で塩を洗い下ゆでしますが、流水で塩を落とすだけでもOK! その場合、味噌の量は少なめに。

アレンジ!

皮は畝は厚めに切っておでんに入れても! スジと同様に湯通して長めに煮込んでください。くじらの出汁が風味豊か。

鯨おでん



Whale dish
カリッと揚げて
くじら竜田揚げ

作り方

- 1.赤身の筋を切るように5mmくらいの厚さにスライスします。
※赤身の解凍の仕方は4ページ参照
- 2.★に漬けてしばらく置きます。
- 3.片栗粉をまぶして170℃の油でさっと揚げます。
- 4.レタス、ミニトマト、パセリやレモンなど、付け合わせ野菜と一緒に盛り付けて出来上がり。

レシピ動画



くじらタウン

材料(4人分)

赤身 ……………300g
片栗粉 …………… 大さじ1
サラダ油(揚げ油) …………… 適宜

★ 醤油 …………… 大さじ1.5
酒 …………… 大さじ1.5
おろし生姜 …………… 大さじ3

《付け合わせ野菜》
レタス、ミニトマト、パセリ、レモン
など適宜

ワンポイント!

筋がある赤身は酵素のあるパイナップルやリンゴなどをいれた調味液に1時間くらい浸して、やや低温(160℃)の油で揚げると、柔らかく仕上がります。

豆知識!

竜田揚げは、醤油などで下味をつけて、片栗粉をまぶして揚げたもの。名前の由来は、奈良県北西部の「竜田川」。肉の赤い色と衣の白い色を、川の白い波の上に浮かぶ赤いもみじに見立てたそう。唐揚げは、にんにくや生姜で下味をつけたあとに、小麦粉や片栗粉をつけて揚げたもの。好みの味付けを探してみてくださいね。

くじら唐揚げ





鯨は食品ロスのない食材

鯨肉は解凍後はどんどん色が黒くなり、風味も落ちてしまいますが、適した調理タイミングと保存方法で、最後まで余らせることなく美味しく頂くことができます。

鯨
解凍後
1日目

解凍熟成をしてから1日目までは鯨肉が最も美味しく食べられるゴールデンタイム。どんな料理にも適していますが、やはり生食でしょう。

《適した料理》すべて
生で刺身、ユッケ、握り など

鯨
解凍後
2~3日目

少し時間が経つと肉の色はだんだん黒ずんできます。刺身など生食はおすすめしませんが、火を通し、しっかり味つけをする調理がよいでしょう

《適した料理》焼き物
鯨ステーキ、炙り、漬け丼、はりはり鍋 など

鯨
解凍後
4日目以降

鮮度的にも生食は無理があるので、煮物にしたり、油で揚げたりするなど、肉にしっかり火を入れて調理する料理がよいでしょう。

《適した料理》揚げ物、煮物
竜田揚げ、くじらカツ など

さらに時間が経ってしまったら…

塩漬けや味噌漬けにして焼いて食べます。お茶漬けの具やお弁当のおかずにもなります。苦手な方は、生姜やゆず胡椒など薬味を利用してください。汁物・煮物にはごぼうなど風味のある野菜もとてもよく合います。

昔は食パン一斤くらいの固まりで鯨の赤肉が安く売ってあったので、1週間位かけて食べてましたよ。戦後の日本人は栄養失調気味だったけど、鯨が助けてくれたのね。



鯨はお肉なので、多少色が変わっても上手に保存して食べれば大丈夫。



作り方

1. 赤身の筋を切るように5mmくらいの厚さにスライスします。白筋が目立つところは包丁を入れて筋を切ってください。
※赤身の解凍は4ページ参照
2. 塩こしょうを振り、小麦粉、卵、パン粉をまぶして、170℃でさっと揚げます。
3. レタス、ミニトマト、パセリなどと一緒に盛り付けて出来上がり。お好みでソース等をどうぞ。

レシピ動画



くじらタウン

材料(4人分)

- 赤身 …………… 250g
- 塩こしょう …………… 少々
- 小麦粉 …………… 大さじ1.5
- 卵 …………… 1個
- パン粉 …………… 適宜
- サラダ油(揚げ油) …………… 適宜
- ソースなど …………… お好みで

《付け合わせ野菜》
レタス、ミニトマト、パセリなど適宜

ワンポイント!

ひとくちサイズのカツだと短時間でカラッと揚がり、中はレア状態で柔らかく召し上がれます。お弁当などの時は中まで火を入れてください。

アレンジ!

鯨オイスター炒め



鯨赤身麻婆豆腐



鯨肉はハンバーグ、コロッケ、シューマイ、ギョーザなどお肉料理全般に活用できます!



材料(4人分)

- 赤身300g
- サラダ油..... 大さじ1
- 醤油 大さじ1.5
- ★ 酒 大さじ1.5
- おろし生姜 大さじ3

《付け合わせ野菜》

レタス、ミニトマト、パセリなど適宜



作り方

1. 赤身の筋を切るように5mmくらいの厚さにスライスします。
※赤身の解凍は4ページ参照
2. ★に漬けてしばらく置きます。
3. フライパンにサラダ油を入れ、両面をすばやく焼きます。漬け汁を回しかけて出来上がり。

レシピ動画



くじらタウン



材料(4人分)

- 赤身200g
- ごぼう(乱切り/水にさらす) .. 1本
- 生姜(千切り) 大1かけ
- サラダ油..... 大さじ1
- 水 適量

- 濃口醤油 大さじ2
- さとう 小さじ1
- ★ みりん 大さじ1
- 酒 大さじ2



作り方

1. 赤身の筋を切るように5mmくらいの厚さにスライスします。
※赤身の解凍は4ページ参照
2. フライパンにサラダ油を入れ、ごぼうを炒め、火が通ったら、赤身を入れます。赤身の色が変わったら、★を入れてさらに軽く炒めます。
3. 水分が少なくなったら水をさし、何度か繰り返し味を煮含ませます。

レシピ動画



くじらタウン

くじら食文化は日本の宝

～くじら食材の特性まとめ～

- 海に囲まれた日本で、くじらは持続的に利用可能な食材です。
- 部位により、味・風味・食感とも様々で、調理方法も多種にわたり魅力的な食材です。
- 高たんばくで低カロリー、低脂肪。DHA・EPA・DPA・バレニンなどを多く含む美容食で健康食でもあります。
- アレルギー反応を起こしにくい食材です。牛・豚・鶏肉などの代替食材として最適です。
- くじらは冷凍保存や塩漬けすることにより、長期保管ができます。
- 販売方法などを含め食品ロスがとても少なく、日本の食料自給率アップも期待できます。
- 余すことなく五臓六腑まで大事にいただく日本の鯨食文化の復興と継承が必要です。

