

ムズかしくない

塩くじらのもどし方

① 1 回水で塩を洗い流します。

Point



お米をとぐようにサッと洗います。

② 38℃のぬるま湯で2 回洗います。

Point



熱すぎると、くじらが縮んで
しまいます。

③ 38℃のぬるま湯に10～15分浸けます。

Point



塩が抜けると、お湯が白っぽくなり
くじらが少し大きくなります。

④ ザルに上げ、キッチンペーパー等で
水分をとります。

① くじら味噌汁



材料 (4人分)

塩くじら(本皮)……………40g
じゃがいも(輪切り)……………200g
味噌……………72g
水……………3カップ
小ネギ……………少々
一味唐辛子……………お好みで
季節の野菜……………お好みで

作り方

- ① もどした後の塩くじら(本皮)は4～5センチ幅に切ります。
- ② 鍋にじゃがいもと水を入れ、中火にかけます。
- ③ じゃがいもがやわらかくなったら味噌と①を入れます。
- ④ お椀に注ぎ、小ねぎとお好みで一味唐辛子をかけます。



くじらからだしが出るので
だしは不要です



材料 (4人分)

塩くじら(本皮)……………100g
 こんにゃく(茹でる)……………1/2枚
 にんじん(乱切り)……………150g
 玉ねぎ(くし切り)……………300g
 じゃがいも(乱切り)……………600g
 生姜(薄切り)……………1かけ
 いんげん豆(茹でる)……………4本
 砂糖……………大さじ1
 A 酒……………大さじ1
 赤酒(みりん)……………大さじ2
 醤油……………大さじ3
 サラダ油……………大さじ1

作り方

- ① もどした後の塩くじら(本皮)は4～5センチ幅に切ります。
- ② こんにゃくはスプーンなどで一口大にちぎります。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、生姜を中火で炒めます。
- ④ 全体に油が行き渡ったら、材料の頭が1センチ出るくらいの水とAの調味料を入れ、落とし蓋をして煮ます。
- ⑤ 沸騰後火を弱め、じゃがいもがやわらかくなったら①と醤油を入れます。
- ⑥ 煮汁が少なくなったら火を止めて器に盛り、最後にいんげん豆を散らします。



くじらからだしが出るので
だしは不要です

③くじら炊き込みご飯



材料（4人分）

塩くじら（本皮）……………40g
 米……………2合
 ごぼう（ささがき）……………30g
 にんじん（いちょう切り）………30g
 酒……………大さじ 1
 ④ 赤酒（みりん）……………大さじ 1
 醤油……………大さじ 2

作り方

- ① 米は洗ってザルにあげます。
- ② もどした後の塩くじら（本皮）は食べやすい大きさに切ります。
- ③ 炊飯器に①と④の調味料を入れ、水を2合の目盛りまで加えます。
最後に②、ごぼう、にんじんを加えて炊きます。
- ④ 炊きあがったらご飯を中央から起こすようにふっくらと混ぜ合わせて、余分な水分を飛ばします。



くじらからだしが出るので
だしは不要です