

生月島の鯨料理

九州の北西部にある平戸市生月島は、江戸時代に日本最大規模の鯨組・益富組の本拠地として繁栄しました。生月島にも益富組の漁場があり、江戸時代にはさまざまな鯨料理が食べられていた事が、天保3年（1832）に制作された料理書『鯨肉調味方』から確認できます。

このパンフレットでは、令和2年（2020）12月2日におこなった鯨食普及事業「れいわ鯨肉調味方」で制作した、生月島の伝統的な鯨料理と創作鯨料理を紹介しています。

古式捕鯨シンポジウム実行委員会
一般財団法人 日本鯨類研究所

生月島の捕鯨の歴史

平戸島周辺の捕鯨業は、寛永元年（1624）紀州藤代の藤松半右衛門が10艘の鯨船で、多久（度）島を拠点に突取法による捕鯨をおこなったのが始まりとされています。

生月島で継続的な捕鯨業が始まったのは、享保10年（1725）に館浦宮の下を拠点にした、豊屋（益富）又左衛門正勝と田中長太夫による突組の操業からです。翌年には豊屋家の単独経営となりますが、享保14年（1729）に根拠地を島の北部の御崎浦に移し、享保18年（1733）に網掛突取法をおこなう網組の編成に移行して経営を安定させ、その功で平戸藩主から益富の名を賜ります。その後益富組は、元文4年（1739）には当時日本一の漁場である壱岐の二大漁場（前目、勝本）を土肥組と継続的に使用できるようになり、3～4組を経営するようになります。さらに19世紀に入ると壱岐の両漁場を手中に収め、5つの網組を経営する、日本一の鯨組に発展します。

しかし幕末になると、日本近海に進出してきた欧米捕鯨船の活動で、背美鯨などの回遊数が激減したため、明治7年（1874）には益富組も捕鯨からの撤退を余儀なくされます。生月島ではその後も明治30年代まで会社経営による網組の操業が続きますが、その後水産業の軸は鰯巾着網に移っていきます。

一方で明治15年（1882）からは、平戸瀬戸などでアメリカから導入された捕鯨銃を用いた銃殺捕鯨がおこなわれ、生月島からも多くの捕鯨経験者が参加します。同捕鯨は昭和22年（1947）頃まで断続的に続けられています。

こんにち生月島内には、益富家住宅（長崎県指定史跡、長崎県指定有形文化財）、御崎浦捕鯨納屋場跡（平戸市指定史跡）、古賀江網干場跡（平戸市指定史跡）、鞍馬山見跡、白山神社二の鳥居（平戸市有形文化財）、同鯨恵比須像（平戸市有形文化財）、住吉神社鳥居（平戸市有形文化財）などの鯨組が残した史跡や文化財が残っています。また益富組当時に鯨取り達が演じた歌と太鼓からなる鯨唄が「生月勇魚捕唄」として保存会によって継承されています。



島の館の古式捕鯨のジオラマ

島内南免にある平戸市生月町博物館・島の館には、益富組当時の網掛突取捕鯨の様子を大型のジオラマで分かりやすく紹介した捕鯨展示コーナー（約500㎡）があり、貴重な資料を展示しています。



益富家住宅



御崎浦納屋場跡

くじらにくちょうみかた 生月島の鯨料理書『鯨肉調味方』

生月島では享保10年（1725）に昼屋（のちの益富）組が操業を始めて明治30年頃まで、約170年にわたって捕鯨がおこなわれました。益富又左衛門が天保3年（1832）に制作した鯨専門の料理書『鯨肉調味方』には、当時生月島で食べられていた70程の鯨の部位の調理法が紹介されていますが、そのなかには漁場以外では入手が難しい内臓などの部位の食べ方もあります。

それを見ると食材には生の他、塩蔵処置が施されたものや、煎滓のように鯨油生産の副産物として生産されるものも含まれています。皮身は、脂肪分が多い場合には食用にされず、鯨油をある程度煎り出して油分を下げたものや、脂肪分が少ない片皮などの部位が用いられています。

生やそれに近い料理には、薄切りにした生皮身に生醤油や煎酒、三盃酢につけて食べる刺身のような食べ方や、薄切りにした生赤身をいったん湯通しして生醤油や三杯酢につける「しゃぶしゃぶ」のような食べ方が紹介されています。また塩蔵皮身は、薄切りにして水で塩抜きした後、熱湯をかけ、冷水で何回か洗ってから、酢ぬたや生醤油、煎り酒などにつけて食べられています。この料理は今も生月島で「鯨のゆがきもん」と呼ばれて食べられています。

焼き料理の代表格には、実は本書の記述が日本における料理名の初出になっている「鋤焼」があります。但しこの料理は、古い鋤など磨かれた板状の鉄器を火の上に渡し、生の皮身や赤身、塩蔵赤身の塩気を抜いたものを乗せて焼き、酒で溶いた味噌や生醤油をつけて食べる焼肉料理です。他に味噌漬けにした生赤身を焼く「味噌焼き」や、皮身を藻に包んで焼く「藻焼」の他、塩蔵赤身を焼いたあと湯で塩抜きして食べる、今の赤身塩鯨に近い食べ方も紹介されています。なお「煎焼（なべやき）」は、ありふれた料理だからか名称のみ紹介されていますが、こんにちの生月島で書き方が同じ「煎焼（いりやき）」という鯨料理は、牛肉を使った鋤焼と全く同じものです。

煮る料理には、生皮身をゆがいて薄切りにし野菜と一緒に煮たものに、葛かけやワサビをつけて食べるものがあり、百尋、豆臓などの内臓類も煮た後、醤油などをつけて食べられています。また尾の部分の皮身であるテイラ（尾羽毛）は、塩蔵のものを薄切りや細切りにして、何度か水を替えながら半日程度煮ると柔らかくなり、それを水でよく洗い、酒を入れて煮しめて砂糖や葛あんをかけて食べられました。

揚げ料理では、下茹でした皮身を、鯨油を煎り取る時の釜と一緒にに入れて揚げ、薄く切ったものに生醤油や煎酒をかけて食べられていました。汁料理では、皮身や赤身を薄く切ったものを入れたすまし汁が食べられていましたが、これは今日も作られています。

およそ4～5人前

[伝統料理] 鯨のすまし汁

昔からあった鯨汁はすまし汁でした。現在の生月島で作られているのは、アゴの出汁を煮立てて生の皮身を入れアオサを入れた鯨のアオサ汁で、皮身のまったりした味がすっきりしたアゴ出汁とよくマッチしています。



〔食材〕

- | | | | |
|----------------|--------|----------------|--------|
| ・ 皮身鯨肉(冷蔵スライス) | 60㌔ | ・ 焼アゴ(出汁パックも可) | 1本 |
| ・ 豆腐 | 1／2丁 | ・ 日本酒(料理酒) | 小さじ1 |
| ・ 乾燥アオサ | 1㌔ | ・ 薄口醤油 | 小さじ1 |
| ※生アオサなら | 20㌔ | ・ 塩 | 小さじ1／2 |
| ・ 水 | 1200cc | | |

〔作り方〕

- ① 焼きアゴの場合、料理の8時間程前に水を張った鍋に1本いれておく。
- ② 皮身鯨肉(60㌔)を小さく切り、鉢に入れて熱湯をかけ、油を抜く
- ③ ①の出汁に②の鯨皮身を入れる。
- ④ 汁に酒(小さじ1)、塩(小さじ1／2)、薄口醤油(小さじ1)で味をととのえる。
- ⑤ 汁に豆腐(1／2丁)、アオサ(乾燥1㌔)を入れて完成

およそ4～5人前

[伝統料理] 鯨の味噌汁

味噌仕立ての鯨汁はいわば豚汁の鯨版ですが、あっさりとした味です。昔は皮身を湯がいた汁をそのまま使って味噌汁にしましたが、その方が鯨のコクが出て美味しかったそうです。



〔食材〕

・ 皮身鯨肉（冷蔵スライス）	50㌔	・ 厚揚げ	50㌔
・ 大根	200㌔	・ ゴボウ	30㌔
・ ニンジン	20㌔	・ 小ネギ	5㌔
・ 里芋	100㌔	・ 味噌	20㌔
・ タマネギ	20㌔	・ 焼アゴ（出汁パックも可）	1
・ 水	1200cc		

〔作り方〕

- ① 焼きアゴの場合、料理の8時間程前に水を張った鍋に1本いれておく。
- ② 皮身鯨肉を小さく切り、鉢に入れて熱湯をかけ、油を抜く。
- ③ ①の出汁に野菜の具を入れて煮立てる。
- ④ ③を煮立てている途中に②の鯨皮身（50㌔）を入れる。
- ⑤ 野菜が煮えたら厚揚げを入れ、中火で味噌を溶かす。
- ⑥ 小口切りにした小ネギを上に乗せて完成

およそ4～5人前

〔伝統料理〕 鯨なます

皮身鯨肉と千切りの大根・ニンジン酢と酒で和えた料理で、大根を広く切ったカマクラという料理は、かくれキリシタンの行事で用いられました。なおなますは鯨の有無にかかわらず、祝いの席では人参を入れ、葬儀・法事は鯨と大根だけでした。



〔食材〕

・皮身鯨肉（冷蔵スライス）	200 ^{グラム}	・砂糖	少々
・大根	2本	・酢	少々
・ニンジン（小）	1本	・料理酒	少々
・塩	少々	・煎り胡麻	少々
		・ユズ	1個

〔作り方〕

- ① 大根とニンジンを千切りし、ボウルに入れて塩少々を加えてもんで絞る。
- ② 皮身鯨肉を5^{ミリ}幅程度の小さな短冊に切り、鉢に入れて熱湯をかけ、油を抜く。
- ③ ボウルで大根・ニンジンの千切りと皮身鯨肉をあわせ、砂糖、酢、料理酒を入れて和えて完成
- ④ お好みで、煎りゴマや、ユズ皮を刻んだものを入れると風味が良くなる。

およそ4～5人前

[伝統料理] 鯨と大根の味噌和え

なますにセリなどを加え、味噌仕立てにした和えもので、味噌が入っている分、まったりさが増しています。



〔食材〕

・皮身鯨肉（冷蔵スライス）	200g
・大根	2本
・ニンジン（小）	1本
・セリ	2束
・生姜	1片
・ユズ	1個

・味噌	少々
・塩	少々
・砂糖	少々
・酢	少々
・料理酒	少々

〔作り方〕

- ① 大根とニンジンを短冊に切り、ボウルに入れて味噌でもみ、しばらく置く。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩を少々入れてセリを茹でる。茹で上がると絞って長さ2センチくらいに切る。
- ③ 皮身鯨肉を大根より小さめの短冊に切り、鉢に入れて熱湯をかけ、油を抜く。
- ④ ボウルに大根、ニンジン、セリを入れて混ぜ合わせた上でしぼる。その後皮身鯨肉を加え、味噌、砂糖、酢、料理酒を入れて和える。
- ⑤ 仕上げに刻んだショウガとユズ皮を入れて良く混ぜたら完成

およそ4～5人前

[伝統料理] 鯨のいり焼（じりじり）

煎焼（いりやき）は肉や魚と様々な野菜を炒めて煮込んだ料理で、見た目も味も今の鋤焼と同じです。皮身鯨肉を炒める時にジリジリと音がするので「じりじり」とも呼ばれ、鯨肉が入手しやすかった昔は、鯨の煎焼がよく作られました。



〔食材〕

・皮身鯨肉（冷蔵スライス）	100g	・チャンポン玉	1袋
・赤身鯨肉	400g	・ショウガ	1かけ
・白菜	800g	・醤油（濃口・薄口半々）	150cc
・深ネギ	200g	・砂糖	100g
・タマネギ	300g	・料理酒 1	150cc
・生椎茸	1パック	・料理酒 2	大さじ 2
・ニンジン	100g	・塩	少々
・突きこんにゃく	400g		

〔作り方〕

- ① 皮身鯨肉は1.5×3cmに切る。赤身肉は3×4cmくらいに切り、ショウガの絞り汁と酒（大さじ2）を軽く振り、少しして沸騰した湯にさっと通す。
- ② 白菜は3cm幅、深ネギは3cmの斜め切り、タマネギは半分に切ってざく切りに、椎茸は削ぎ切りに、ニンジン3cm幅の短冊切りにする。こんにゃくは塩でもみ、洗って、さっと湯に通してざく切りにする。チャンポン麺も湯で洗ってほぐしておく。
- ③ ボウルで砂糖（100g）、醤油（150cc）、料理酒（150cc）を合わせ、軽く混ぜて砂糖を溶かしておく。
- ④ 鍋を火にかけ、皮身鯨肉を入れる。油が出てきたら料理酒を入れて、アルコールを飛ばす。
- ⑤ 鍋に③を入れ、一煮立ちしたら赤身を入れる。煮立ったら、煮えにくい野菜から入れる。野菜から水が出てくるので再度塩などで味を整え、チャンポン麺を入れ、一煮立ちしたら完成。

およそ4～5人前

[伝統料理] 鯨とゴボウの炒め煮

赤身鯨肉とゴボウの食感が楽しめる家庭料理です。



[食材]

・赤身鯨肉	80g	・醤油	小さじ1
・ゴボウ（小）	1本	・食用油	大さじ2
・突きこんにゃく	1袋	・砂糖	大さじ1
・赤唐辛子	1／2本	・醤油	大さじ1
・おろしショウガ	大さじ1／2		
・みじん切りショウガ	大さじ1／2		

[作り方]

- ① 赤身鯨肉は3×2センチくらいに切る。おろしたショウガ（大さじ1／2）と醤油を振りかけておく。
- ② ゴボウは皮を剥いて洗い、ささがきにする。赤唐辛子は輪切りにする。こんにゃくは塩でもみ、洗って、さっと湯に通してざく切りにする。
- ③ 鍋に油とみじん切りにしたショウガ（大さじ1／2）を入れて熱し、香りがたったら鯨肉を入れて混ぜる。
- ④ さらにゴボウ、こんにゃくを入れて油を馴染ませたら、材料がひたひたになるくらい水を入れる。煮立ったら、砂糖、醤油を入れて味をつけ、鍋に蓋をして汁けがなくなるまで煮て完成

およそ4～5人前

〔伝統料理〕 皮鯨とひじきと大豆の甘辛煮

今はヒジキを油で炒めてから皮身鯨肉を入れますが、昔はヒジキを炊いた後、最初に皮身をいためて油を出し、その油でヒジキを炒めていたそうです。おかずで食べる事もありますが、ご飯の上に盛ったり、ご飯と混ぜて食べるのも美味しいです。



〔食材〕

・皮身鯨肉（冷蔵スライス）	250グラム	・ゴマ油	少々
・乾燥ヒジキ	55グラム	・砂糖	90グラム
・水煮大豆	500グラム	・醤油	200cc
・ニンジン	110グラム	・料理酒	少々

〔作り方〕

- ① 皮身鯨肉は長さ3センチ、厚さ3ミリくらいに切る。
- ② 乾燥ヒジキはぬるま湯に入れて戻す。
- ③ 水煮大豆は水を切っておく。ニンジンは短冊切りにする。
- ④ 鍋にゴマ油をひく。
- ⑤ 鍋に皮身鯨肉を入れて中火で炒め、ニンジン、ひじき、大豆を入れる。
- ⑥ 砂糖、料理酒、醤油を入れて煮込む。
- ⑦ 味を整え、弱火で落とし蓋をして味を染みこませて完成

およそ4～5人前

[伝統料理] 鯨の竜田揚げ

昔から学校給食で大人気でしたが、館浦の大阪屋さんという店が売っていた竜田揚げがとても美味しかったそうです。



【食材】

・赤身鯨肉	300g	・サラダ油	適量
・タマネギ	1／4個	・日本酒	大さじ1
・リンゴ	1／4個	・砂糖	小さじ1
・生姜	1片	・醤油	大さじ1
・片栗粉	少々		

【作り方】

- ① 赤身鯨肉を2センチ角くらいの大きさに3ミリ程度の厚さに切る。
- ② 日本酒（大さじ1）、砂糖（小さじ1）、醤油（大さじ1）を混ぜて調味液を作る。
- ③ ②の調味液に、すり下ろしたタマネギ、同じくリンゴ、同じくショウガを入れる。
- ④ ③の調味液に鯨肉を1時間ほど漬け込む。
- ⑤ 漬け込んだ鯨肉を出して余分な調味液を拭き取り、片栗粉をつける。
- ⑥ 鍋にサラダ油を入れて180度に熱し、⑤の鯨肉を入れて火が通るまで揚げる。

およそ4～5人前

【伝統料理】 鯨の刺身

昔は塩蔵の皮身肉を薄く切り、味噌をつけて食べたそうですが、相当塩辛かったでしょうと思います。冷凍冷蔵技術が発達した現在は、半解凍の鯨肉に醤油をつけて食べるようになりました。晩酌のお供です。



【食材】

・赤身鯨肉	適量	・おろし生姜	少々
・尾の身	適量	・ワサビ	少々
・生皮身鯨肉	適量		

【作り方】

- ① 各部位を厚さ2～3ミに切る。
- ② 器に部位毎に盛りつける。
- ③ おろしショウガとワサビを添える。

およそ4～5人前

[伝統料理] 湯かけ皮鯨

皮身鯨肉を薄く切ってゆがいたもので、昔は塩蔵の皮身鯨肉が保存が利くため、生魚が獲がたい夏などに酒の肴として重宝されました。現在もお祝いの席によく出ます。



〔食材〕

- ・皮身鯨肉（スライスしたもの） 250㌔
- ・醤油 少々
- ・酢味噌 少々

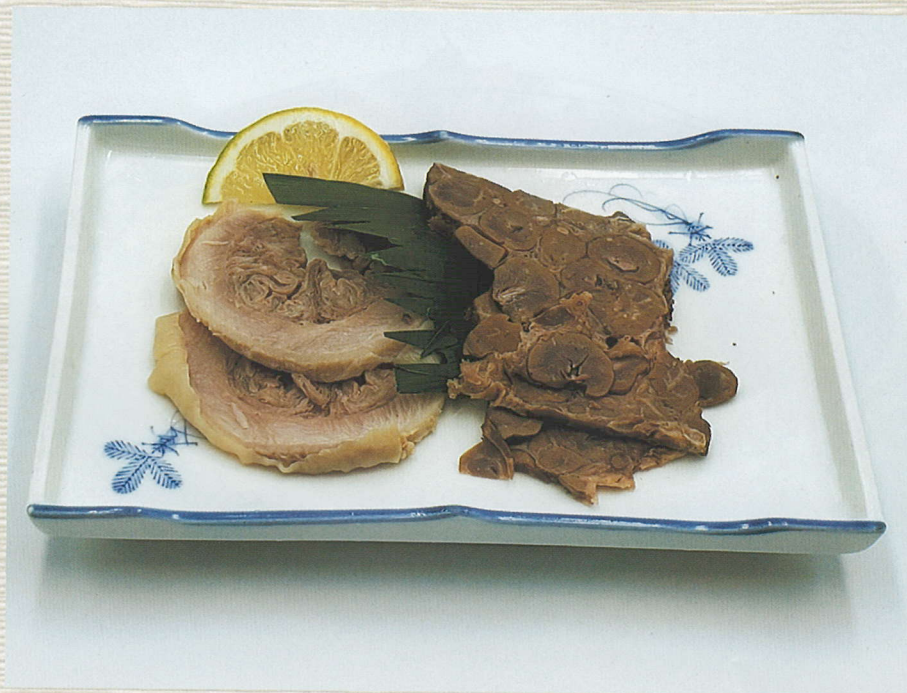
〔作り方〕

- ① 皮身鯨肉を水でもみ洗いし、余分な塩と油を落とす。
- ② 水を入れた鍋に皮身鯨肉を入れ、中火でゆっくりと混ぜながら茹でる。
- ③ 沸騰寸前に火を止める。
- ④ 茹でた皮身鯨肉をザルに上げ、2～3回水洗いをする。洗い過ぎると味が抜けるので気をつける。
- ⑤ 皿に盛りつけて完成。お好みで醤油や酢味噌でいただく。

およそ4～5人前

〔伝統料理〕 百尋・豆臍(まめわた) のゆがきもの

以前は正月に用意する御馳走に、鯨の百尋や豆臍がよくありましたが、近年は高値となり少なくなりました。



〔食材〕

・百尋（冷凍ゆで物）	100ㇿ	・塩	300ㇿ
・豆臍（冷凍ゆで物）	100ㇿ	・水	1000cc

〔作り方〕

- ① 冷凍された百尋、豆臍を冷蔵庫に置いて一晩解凍する。
- ② 鍋に水を1000cc入れ、60度くらい（泡がぼつぼつ出る頃）まで湧かすと火を止め、塩30ㇿを入れて溶かす。
- ③ 百尋、豆臍を②の塩湯に別々に入れてゆっくりと戻す。
- ④ 10分程たったら塩湯の中で洗う。
- ⑤ 再度②の塩湯を作り、④の百尋、豆臍を10分ほど浸ける。
- ⑥ ⑤の百尋、豆臍を取り出し、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ⑦ ⑥の百尋、豆臍をできるだけ薄く切って盛りつける。

およそ4～5人前

[伝統料理] 鯨フライ

竜田揚げと違い、塩、コショウで下味をつけた赤身鯨肉にパン粉をつけて揚げたもので、鯨肉の味と食感をストレートに味わえます。



〔食材〕

・赤身鯨肉	適量	・小麦粉	適量
・卵	1個	・片栗粉	適量
・食用油	適量	・パン粉	適量

〔作り方〕

- ① 赤身鯨肉を4センチ×5センチ、厚さ8ミリ程度に切って、塩、コショウを振る。
- ② ①の赤身鯨肉に小麦粉、片栗粉を付け、それによく溶いた卵を付けてからパン粉をまぶす。
- ③ 鍋に油を入れ、火をつけ高温（170度程度）にする。
- ④ ②の赤身鯨肉を4～5枚単位でさっと揚げる。揚げ過ぎると固くなるので注意する。

およそ4～5人前

[伝統料理] 鯨天ぷら

赤身鯨肉に衣をつけて揚げたもので、フライと異なる味や食感を楽しめます。



[食材]

・赤身鯨肉	適量	・生姜汁	8cc
・卵	1個	・小麦粉	適量
・砂糖	10g	・片栗粉	適量
・濃口醤油	20cc		

[作り方]

- ① 赤身鯨肉を4センチ×5センチ、厚さ5ミリ程度に切る。
- ② 砂糖（10g）、濃口醤油（20cc）、ショウガ汁（8cc）を混ぜてショウガ醤油を作る。
- ③ ①の赤身鯨肉を、②のショウガ醤油に漬ける。
- ④ 小麦粉、片栗粉、溶き卵を混ぜて、ゆるめに溶いて衣を作る。
- ⑤ 鍋に油を入れ、火をつけ油を高温（170度程度）にする。
- ⑥ ③の赤身鯨肉に、④の衣をつけ、⑤の鍋に4～5枚入れてカラッと揚げる。揚げ過ぎると固くなるので注意する。

およそ4～5人前

[創作料理] 鯨のカナッペ

パーティーの軽食にぴったりのおしゃれな一品です。



[食材]

・赤身鯨肉	100グラム	・タイム(ローリエも可)	少々
・フランスパン(クラッカーも可)	1本	・オリーブオイル	140cc
・リンゴ	1個	・塩	小さじ1/2
・ニンニク	1片	・砂糖	50グラム
・クリームチーズ	1箱	・シナモン	少々
・ルッコラ	少々	・黒コショウ	少々

[作り方]

- ① 鍋にオリーブオイルを入れ、塩、ニンニク、タイムを混ぜて、解凍した赤身鯨肉を入れる（油は鯨肉が被る程度入れる）。弱火で50分ほど煮る。
- ② リンゴの皮を剥き、小さく切る。
- ③ 別の鍋にリンゴ、砂糖を入れ、弱火で煮る。
- ④ リンゴが柔らかくなったら、シナモンを入れて冷やす。リンゴジャムの完成
- ⑤ フランスパンを厚さ1センチ程度にスライスし、上面にクリームチーズを塗る。
- ⑥ ①で煮上がった鯨肉を薄くスライスし⑤のパンの上に載せる。
- ⑦ ⑥と一緒に④のリンゴジャムやルッコラを置いて完成

およそ4～5人前

[創作料理] 椎茸の鯨肉詰め

鯨肉と椎茸の味の取り合わせがおいしい一品です。



[食材]

・赤身鯨肉	100g	・生シイタケ（中程度）	4つ
・タマネギ	100g	・片栗粉	少々
・塩	少々	・油	大さじ1
・コショウ	少々	・大根おろし	少々
・パン粉	10g	（紅葉おろしも可）	
・卵	1／2個	・ポン酢	適宜
・牛乳	カップ1／2杯		

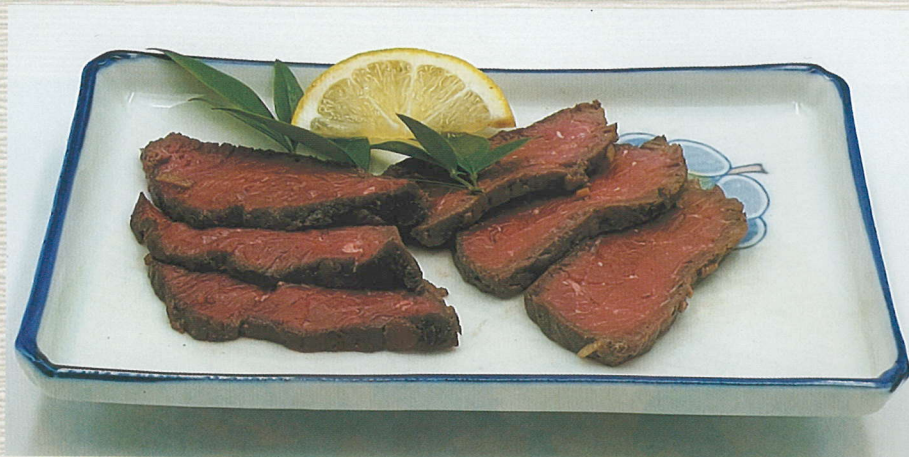
[作り方]

- ① 自然解凍した赤身鯨肉をミキサーにかける。
- ② タマネギも粗いミキサーにかける（みじん切りも可）。
- ③ ②のタマネギを鍋に入れ、中火から弱火であめ色になるまで炒める。
- ④ ①の赤身鯨肉と③のタマネギを混ぜ、パン粉、牛乳、卵、塩、コショウを入れてこね、ハンバーグ生地の状態にする。
- ⑤ 生シイタケの表に飾りの切れ込みを入れ、裏に片栗粉をまぶし、④の生地を詰める。
- ⑥ フライパンに油を熱し、まず生地側（シイタケの裏側）の方を下にして焼く。
- ⑦ 生地側が焼けると裏返してシイタケの表側を焼く。
- ⑧ 生地側を上にして大根おろしを乗せ、ポン酢をかけて完成

およそ4～5人前

【創作料理】 鯨ロースト

赤身鯨肉の、肉のうまさが堪能できる一品です。



【食材】

・赤身鯨肉（刺身用）	200g	・粗みじん切りトマト	1／2 個分
・おろしニンニク	1 かけ分	・粗みじん切りタマネギ	1／2 個分
・おろしショウガ	1 かけ分	・おろしニンニク	1／2 かけ分
・おろしたリンゴ	1／4 個分	・ケチャップ	大さじ 1
・料理酒 1	大さじ 1	・水	100cc
・料理酒 2	50cc	・塩	少々
・食用油	大さじ 1	・コショウ	少々
・醤油	小さじ 1	・油	小さじ 2
・塩	小さじ 1／3		
・コショウ	少々		

【作り方】

- ① 冷凍された赤身鯨肉は一晩から一昼夜、冷蔵庫に入れて解凍する。
- ② 解凍した赤身鯨肉に塩、コショウをもみ込み、しばらく置く。
- ③ ボウルにおろしニンニク（1 かけ）、おろしショウガ（1 片分）、おろしたリンゴ（1／4 個）、料理酒（大さじ 1）を入れ、②の赤身鯨肉を漬け込む。
- ④ フライパンに油を入れ熱し、肉の漬汁を落とし、中火で鯨肉の表面を焼く。
- ⑤ ④に料理酒（50cc）醤油（小さじ 1）を入れ、蓋をして 1 分ほど煮る。
- ⑥ そのままフライパンの中で冷ます。

【ソースの作り方】

- ⑦ フライパンに油とおろしたニンニク（1／2 かけ）を入れて火にかける。
- ⑧ みじん切りにしたタマネギ（1／2 個）を入れて色が付くまで炒める。
- ⑨ トマト（1／2 個）を入れ水分が無くなるまで炒めたら、水を入れて煮る。
- ⑩ 程よい滑らかさになったらケチャップ（大さじ 1）、塩、コショウを入れる。
- ⑪ ⑥の肉汁が残っていたら、網で濾してソースに加える。
- ⑫ 皿に肉を移し、ソースをかけて完成

およそ4～5人前

[創作料理] さらし鯨のマリネ

さらし鯨のさっぱりとした味と食感が活きています。



[食材]

・さらし鯨	100g
・レタス	3～4枚
・ブロッコリー	1/2株
・紫タマネギ	1/4個
・赤パプリカ	1/6個
・黄パプリカ	1/6個
・ミニトマト	8個
・醤油	小さじ1/2

[ドレッシング]

・塩	小さじ1/2
・コショウ	少々
・ゆず胡椒	小さじ1/3
・酢	大さじ1
・柑橘酢	大さじ1
・オリーブオイル	大さじ1
・砂糖	小さじ1/2

[作り方]

- ① 鍋に水を入れて火をかけ60度くらいの湯を作り、さらし鯨を入れ、ゆっくり混ぜながら火を通し、塩と余分な油を落としてザルに上げる。
- ② ボウルに水を入れ、①のさらし鯨を入れてさっと洗い、しっかり絞り、ペーパータオルに取る。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて茹でる。レタスは洗って水気を取ってちぎる。紫タマネギは薄い千切りにし、水にさらしてザルに上げ水気を取る。パプリカは千切り、トマトは半分に切る。
- ④ ドレッシングを作る。ボウルに塩(小さじ1/2)、コショウ(少々)、ゆず胡椒(小さじ1/3)を入れて混ぜる。さらに酢(大さじ1)、柑橘酢(大さじ1)、砂糖(小さじ1/2)、醤油(小さじ1/2)を加えて混ぜる。オリーブオイルは少しずつ入れて混ぜる。
- ⑤ ボウルに②のさらし鯨、③の野菜、④のドレッシングを入れて和える。

およそ4～5人前

[創作料理] 鯨にぎり

様々な部位を使った鯨の寿司はとてもおいしかったです。



[食材]

・赤身鯨肉	適量	・米	2合
・尾の身	適量	・寿司酢	適量
・生皮身	適量	・生姜	少々
・湯がき皮身	適量	・シソ	適量

[作り方]

- ① 米2合を炊き、ご飯を桶に移し、寿司酢を混ぜて少し冷ます。
- ② 各鯨肉を5センチ×2センチ、厚さ2センチ程度に切る。
- ③ ご飯を握りの形に整え、鯨肉の血が移らないように上にシソの葉を敷き、上に鯨肉を載せる。
- ④ さらにその上にすりおろしたショウガを載せて完成

およそ4～5人前

[創作料理] 鯨のさえずり煮

「さえずり（舌）」という部位は、鯨が取れていた江戸時代には食べられていましたが、近現代には食べられなくなっていました。今回の事業に参加した御婦人達も新しい味を楽しまれていました。



[食材]

・さえずり（鯨舌肉）	200㌊	・みりん	300cc
・水菜	少々	・薄口醤油	50cc
・出汁（昆布と焼アゴ）	1000cc	・練り辛子（ゆず胡椒）	少々

[作り方]

- ① 鍋に水を多めに入れて煮立たせる。
- ② さえずりの根元の赤身を削ぎ取る。
- ③ ①の鍋にさえずりを入れ、中火であくを取りながら3～4時間茹でる。
- ④ 茹で上がったさえずりを取り出し冷水で1時間ほど晒し、冷え切らないうちに皮を剥く。
- ⑤ さえずりを、再び水を煮立たせた鍋に入れて1時間ほど茹でる。
- ⑥ さえずりを取り出し再び1時間ほど冷水に晒す。
- ⑦ さえずりを5㍥程度の厚さに切る。
- ⑧ 鍋で出汁（1000cc）を一煮立ちさせ、みりん（30cc）と薄口醤油（50cc）を加える。
- ⑨ ⑧に⑦のさえずりを入れて20～30分弱火で煮込む。
※好みによって水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑩ 別の鍋で湯を沸かし、好みの量の水菜を茹でる。
- ⑪ さえずりと茹でた水菜を器に盛りつけ、練り辛子かゆず胡椒を添えて完成

鯨料理普及継承事業「れいわ鯨肉調味方」の概要

今回の鯨食継承・普及事業は当初、シンポジウム「古式捕鯨とはなにか」の来場者に生月島の伝統的な鯨料理を試食していただく事業として構想されましたが、新型コロナウイルスの流行が収まらない状況の中で、事業形態の見直しが必要となりました。

事業の担い手には、過去にクルーズ船ツアーの団体に郷土料理を提供した実績などを持つ山田・館浦地区の婦人グループの皆さんに、山田・館浦地区まちづくり運営協議会を通してお願いする予定でしたが、事業見直しに際し、婦人グループのリーダーの方々に相談した結果、5つの班で鯨の伝統料理の再現と創作料理に挑戦する事が決まりました。事業名は「れいわ鯨肉調味方」としましたが、『鯨肉調味方』は江戸時代に生月島で作られた鯨料理を紹介した本であり、その本を制作した島の先人の意志を二百年後の島民が引き継ぐという意味を込めました。なお創作料理の制作では一般財団法人・日本鯨類研究所から提供された鯨料理のレシピ本『鯨肉調理マニュアル』（製作：株式会社ミクロブストジャパン）を参考にさせていただき、鯨肉の購入では平戸市田平町の鯨肉専門店「吉善」に御便宜を図っていただきました。

山田・館浦地区まちづくり運営協議会の御協力のもと打ち合わせをおこなった上で、11月18日に創作料理の試作会を、12月2日に本番の「れいわ鯨肉調味方」を実施しました（会場は生月町中央公民館）。また料理製作の過程や完成料理は動画や静止画で記録し、12月18日に開催したシンポジウムの会場でも、映像やパネルで紹介しました。

このパンフレットは、事業の成果を生月島民で共有し、今も鯨が回遊してくる生月島で伝統的に継承されてきた鯨食文化の継承を願って製作しました。

〔れいわ鯨肉調味方事業に御協力いただいた方々〕

石橋澄代、伊藤あや子、大畑祥子、大川サダ子、小川幸枝、加福桂子、川渕晴子、神田貴美代、近藤枝美子、白石君江、白浜万知恵、墨谷スマ子、寺田加代子、戸田孝子、西澤とね子、真辺三和子、本川富美子、米倉真優、久豊たみよ、真辺玉恵



「生月島の鯨料理」

発行日：令和3年3月15日

制作：古式捕鯨シンポジウム実行委員会・一般財団法人 日本鯨類研究所

編集：中園成生 印刷：タイセイ印刷

※本冊子は水産庁「持続的利用調査等事業」の補助を受けて制作しました。