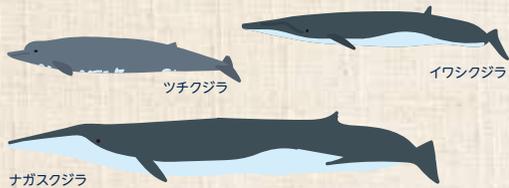


鯨一頭とれば七浦うるおす



日本人は縄文時代から鯨を食べていました

鯨は大切な食材として、四季折々の節目の場でその御馳走として、日本人の食生活に大いに役立てられてきました。

歴史をさかのぼると、我々日本人の祖先は縄文時代から鯨を食べていたことが、遺跡などの痕跡からわかっています。また平安時代には御馳走として食卓にのぼり珍重されていたことなどが書物に記されています。

鯨が庶民に身近な食べ物となったのは江戸時代です。専門書も発行され、肉だけでなく内臓まですべて利用され、部位ごとの調理方法が確立されていたことがわかります。

戦後になると貴重なたんぱく源として活用されてきました。



海のジビエ、味わい深い健康食

海を回遊する鯨の驚異的なスタミナの基となっているバ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わかりました。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、鯨に含まれてい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、様々な料理へ発展

大自然の中で四季の季節とともに暮らし、いただいた命で自らの命をはぐむという精神風土を持つ日本人は、鯨に対しても感謝の心を持って、墓を作り供養しました。さらには捕獲した鯨の戒名を記した過去帳が残っている地域などもあります。

昔も今も、大切な海洋資源とその恵みを守り、未来の暮らしを作り上げていくのは、私たち自身の知恵と工夫、そして想像力ではないでしょうか。



鯨食文化は日本の宝

～鯨食文化を食卓に～

海に囲まれた日本では有史以前から鯨を大切に食べてきました。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わかりました。

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可能な開発目標(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。

全国の鯨と食文化



特定非営利活動法人 クジラ食文化を守る会
一般財団法人 日本鯨類研究所

協力：和田浦くじら食文化研究会女将さんの会、勇魚文庫

くじらタウン <https://www.kujira-town.jp/>



鳥取県



鯨汁

冬の汁物として食卓に並びます。皮つきの脂身と冬の野菜類を煮込んだ温まる料理。

高知県



鯨の竜田揚げ

各地の給食で出されていた懐かしい味。最近ではまた献立として出され始めているようです。

北海道



鯨串

ミンククジラとねぎの串カツ。網走などでは日常的なものとして家庭の食卓に上ります。

山口県



鯨の南蛮煮

鯨の赤身を大根や里芋、牛蒡、蒟蒻、人参、豆腐と一緒に味噌仕立てにする大みそかの御馳走で、大運が開けるようにと食されました。

長崎県



さらし鯨

尾羽を薄くスライスしてゆでたもの。季節を問わず日常的に食べられています。

長崎県



塩鯨の湯引き

塩漬けにした鯨の皮を薄くスライスし熱湯を2~3回かけて水でさらし、酢味噌、酢醤油でさっぱりと食す、夏のご馳走です。

福岡県



鯨飯

鯨の脂身と人参、牛蒡のささがきなどと炊き上げます。全国各地にご当地の鯨飯があります。冬の寒い日の夕食や来客のある時につくられたようです。

宮崎県



鯨カレー

手軽に家庭でできる鯨カツカレー。鯨肉を煮込んでカレーにする方法もあります。

和歌山県



鯨のすき焼き

鯨やイルカが捕れた時、季節の野菜と一緒にすき焼きにして食べるのがこの地方の郷土料理です。

大阪府



はりはり鍋

薄切りの赤身や尾の身、本皮と水菜を入れた鍋。昆布だし、砂糖、薄口醤油などで味付けします。

大阪府



鯨の刺し身

赤肉、皮などの部位を切り分けて薄切りにし、薬味は生姜・ニンニクで食します。

千葉県



鯨のしぐれ煮

細かく裂いた鯨肉を甘辛く煮つけたもので、酒の肴やご飯のお供に食べられる地元の味です。

石川県



イデモン

鯨の内臓を塩ゆでしたもので、一口サイズに切り酢味噌などで食します。現在は祭礼時のおもてなし料理となっています。

全国の鯨料理



日本全国にはその地域風土で育った各地の鯨料理があります。ここにご紹介するのは、その一部で、古くからの料理や食べ方などをまとめました。今も現代風の新しい料理方法は生まれ続けています。ぜひ日本の鯨食文化に触れ体験してみてください。

※鯨は日本全国で食されています。同じ料理名でも調理の材料や手順などは各地で異なります。