

the鯨

懐かしくて新しい
クジラ料理の決定版

(一財)日本鯨類研究所

〒104-0055 東京都中央区豊海町4-5

ISBN978-4-9911902-0-9

the鯨 懐かしくて新しいクジラ料理の決定版

(一財)日本鯨類研究所

the鯨

懐かしくて新しい
クジラ料理の決定版

(一財)日本鯨類研究所

p.003 鯨肉の新たな世界へ

p.013 クジラ料理をマスターする

- p.014 ローストホエル
- p.016 鯨ステーキ
- p.017 くじらステーキ
- p.018 炙りステーキ
- p.019 炭火ローストレアステーキ
- p.022 クジラバーガー
- p.024 鯨バーガー和風
- p.025 ホエル&フリットバーガー
- p.026 くじらソーセージ
- p.028 クジラカツ
- p.029 鯨赤肉のバルマ焼き
- p.030 鯨赤肉の瞬間スモークと
ズッキーニの自家製タリアテッレ
- p.031 赤肉のタルタル
- p.032 赤肉のカルパッチョ
- p.034 赤肉の紅白にぎり
- p.036 赤肉の刺身
- p.037 鯨肉と馬肉の刺身盛り合わせ
- p.038 鯨のたたき
- p.039 赤肉の握り
- p.040 クジラ漬け井
- p.041 赤肉のユッケ
- p.042 西京焼き
- p.043 竜田揚げ
- p.044 ツチクジラのしぐれ煮
- p.045 クジラのたれ
- p.046 須子の甘辛煮
- p.047 大和煮
- p.048 本皮の柔らか煮
- p.050 本皮の刺身



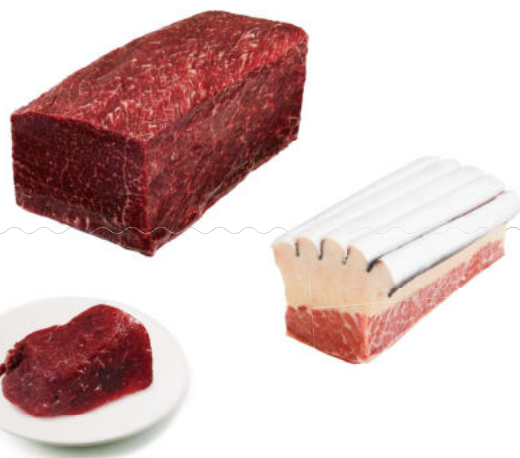
- p.051 クジラの押し寿司
- p.052 鯨の皮の長芋そうめん
- p.054 皮の炙り
- p.055 鯨の皮の味噌漬け
- p.056 塩皮・コロの作り方
- p.058 さえずりおでん
- p.060 さえずりのお造り
- p.061 さえずり煮
- p.062 ハリハリ鍋
- p.064 鯨のすき焼き
- p.065 鯨の皮の柳川鍋
- p.066 イルカの味噌煮
- p.067 イルカすき焼き
- p.068 アイスのフンベオハワ
- p.070 クジラ汁(味噌)
- p.071 クジラ汁(醤油)
- p.072 クジラ貝焼き
- p.073 クジラのじゃが煮
- p.074 畝須ベーコン
- p.076 鯨のはりはりコラーゲンラーメン
- p.077 食道の茹で物
- p.078 胃袋の茹で物
- p.079 小腸の茹で物
- p.080 韓国の鯨チゲ鍋
- p.082 韓国の鯨ユッケ
- p.083 韓国の茹でおぼけ
- p.086 鯨肉の四川風 辛味炒め
- p.088 鯨の皮中華風酢漬け
- p.089 鯨肉の辛味炒め
- p.090 鯨肉のネギ生姜炒め



p.091 クジラ肉の豆知識

p.095 母船式捕鯨 クジラの原料

p.107 基地式捕鯨 ミンククジラの原料



p.115 鯨肉の解凍方法

p.116 赤肉の解凍・熟成方法

p.117 畝須・皮須の解凍・血抜き方法／皮・伝胴の解凍方法

p.118 舌・胃の解凍・血抜き方法／食道の解凍方法

p.119 小腸の解凍・血抜き方法

Whale Features

p.120 赤肉料理の一番おいしいタイミング

p.121 比べてわかる鯨赤肉のスゴさ!

p.122 クジラ皮は栄養満点の食材だった

p.123 バレニン効果で筋肉持久力が向上! 肉体・精神疲労も緩和!



p.125 日本の捕鯨文化

p.126 クジラモチーフがかわいいドリンク&お菓子大集合

p.128 北海道

p.130 東北

p.132 千葉

p.134 和歌山

p.136 太地町

p.138 高知

p.140 山口

p.142 長崎



p.145 世界のクジラ料理

p.146 ノルウェー

p.148 アイスランド

p.150 フェロー諸島

p.152 グリーンランド

p.154 ロシア

p.155 アメリカ

p.156 セントビンセント及びグレナディーン諸島

p.158 インドネシア

p.160 韓国

p.162 日本



1

クジラバーガー



P004 へ

2

ローストホエール



P008 へ

3

畝須ベーコン



P010 へ

鯨肉の新たな世界へ！

「クジラってこんな食べ方もあるんだ！」という発見をもたらし、鯨肉の可能性を広げてくれる料理は五感で楽しめるもの。そんな食べた人に驚きを与えるクジラ料理を自分の手で作ってみては？

To A New World
Of Whale Meat!

To A New World
Of Whale Meat!

ヘルシーな
ボリューム満点の
クジラバーガー

ヘルシーで ボリューム満点！ クジラバーガー

日本で欧米文化が根づく前から食べられていたクジラ。

そのため、和風の味つけや和食のレパートリーが多いですが、実は洋風もうまい！

そのひとつが、鯨肉をバンズで挟み、野菜と一緒に楽しめるハンバーガー。

ガッツリ鯨肉を食べられる、今までにない新感覚メニューです。

1

鯨肉が主役の 絶品バーガー

鯨肉を使って、いつもと一味違うヘルシーなバーガーに。子どもから大人まで年代を問わず人気のあるハンバーガーなら、鯨肉が初めての方でも食べるきっかけになります。

《クジラバーガーの調理ステップ》

Step 1

パテを焼く
Cook patties

Step 2

具材を盛りつける
Serve ingredients

作る前にまずは一読！

< クジラバーガーの特徴 >

見た目は普通のバーガーですが、
鯨肉を使うことでいつもよりヘルシーに！

クジラバーガーって どんな味？

脂が少なくヘルシーで、あっさりとした味わいです。しっかりとした歯応えがあり、牛肉にも劣らない食べ応えのあるハンバーガーです。

作り方に特別な 方法ってある？

基本的には普通のバーガーと一緒にですが、鯨肉は牛肉と違って焼き過ぎるとパサつくため、弱火でじっくりと焼くことが大切です。

パテ以外の材料は 何が必要？

基本的には普通のバーガーと同じ、トマト、レタス、チーズ、オニオン、パンズです。使う食材は市販のもので問題ありません。

牛肉と鯨肉の 違いは？

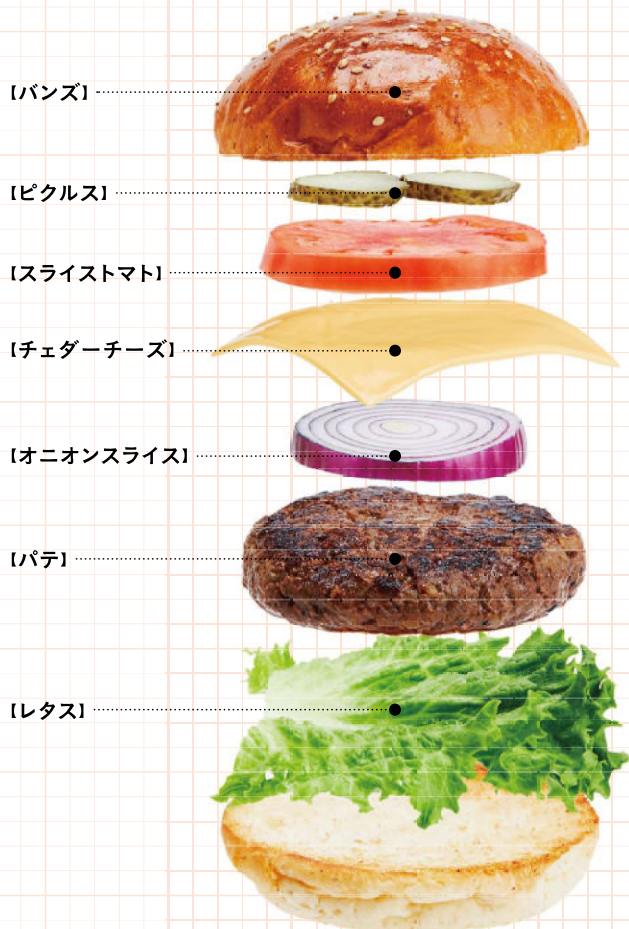
鯨肉は牛肉よりも脂が少なく低カロリーです。独特の風味が気になるという方もいますが、しっかり熟成解凍すればクセもなくなります。

【材料】

赤肉…1人前(約150~180g)	スライスオニオン…1枚	塩コショウ…適量
タマネギみじん切り…1/4個	レタス…1枚	砂糖…少量
パンズ…1個	ビクルス…2枚	ソース…お好みで
スライストマト…1枚	バター…適量	

味付けは各店でアレンジを！

ソースはケチャップやマヨネーズなどさまざまな組み合わせが可能です。各料理店で鯨肉に合うソースをアレンジしてみてください。





Step 1

パテを焼く

Cook patties

ヘルシーでも 食べ応えのあるパテ

ポイントを押さえしっかりと仕上げることで、
おいしいハンバーガーに。

調理のポイント!

① 弱火でじっくり焼いていく

鯨肉は脂が少ないため、焼き過ぎるとパサパサになります。焼き過ぎないように、フライパンでじっくりと時間をかけて低温（弱火）で焼くことが大事。

② 油を入れてジューシーに

鯨肉は牛肉と違い脂分が少なくあっさりしています。ジューシーさをプラスしたいなら、肉を混ぜるときに油を少量入れるのがおすすめ。



解凍熟成した赤肉を用意する。



適度な大きさに柵どりし、赤肉を細く切っていく。



みじん切りにする。粗めにするとう歯応えが出て食べ応えがアップする。



みじん切りにしたら、リードペーパーの上に載せる。



肉の中に残った血は臭みになるため、ペーパーで包みしっかり血を吸い取る。



玉ねぎをみじん切りにする。肉よりも細かくしておくで後で混ぜやすくなる。



油を引いたフライパンで、玉ねぎを飴色になるまで炒める。



ボウルに肉、玉ねぎと、塩コショウを適量入れる。



粘り気が出るまでしっかり混ぜる。つなぎを入れないのでよく混ぜることが大切。



途中で、隠し味の砂糖を入れる。砂糖を入れることで味にまろやかさが出る。



混ぜ終えたらパテを成形する。大きさは好みだが150〜180gが目安。



パテをラップで包み、内側から外側へ押し出すように丸引き伸ばす。



油を引き熱したフライパンにパテを入れる。低温でじっくり焼くことが大切。



肉の色が変わってきたら裏返す。肉の中を見ながら火が通っているか確認する。



出来上がり!

ボリュームたっぷりで満足感のある食べ応えだけど、あっさりしているので食べやすい!

Step 2

具材を盛りつける

Serve ingredients

オシャレでおいしい クジラバーガー

パテさえできれば、あとは普通のバーガーと同じ。
食材をキレイに重ね、盛りつける。



1 パンを上下半分に切る。



2 油は引かず、軽く焦げ目がつく程度にパンズの断面を弱火で焼いていく。



3 両方のパンズに、バターを薄くまんべんなく塗る。バターでなくても店舗ごとでアレンジしてもらってOK!



4 食材を重ねていく。写真はレタス、パテ、タマネギ、チーズ、トマトの順。



5 最後にバーガーにかかせない名脇役、ピクルスを2枚添える。



6 最後にパンズでサンドすれば完成。パンズはあまり押しつけずにふわりと置く程度で。

アレンジでチーズを!

お好みでチェダーチーズを加えるとさらにおいしく。鯨肉は脂分が少なくあっさりしていますが、濃厚なチーズを入れることで、豊かなコクが生まれます。



焼き上げたパテの上に、チェダーチーズを載せて加熱する。



チーズがパテを包むように溶けてきたら完成。

出来上がり!



店舗ごとにさまざまなアレンジを!

ここではスタンダードなバーガーの作り方を紹介しましたが、調理方法自体はシンプルなので、さまざまなアレンジが可能です。ぜひ店舗ごとにオリジナルのレシピを考案してください。

To A New World
Of Whale Meat!

驚きのやわらかさ! ローストホエール

火を入れ過ぎないことが基本の鯨肉。

じっくり火を入れていくローストは、
赤肉のよさを最大限に引き出す
調理法といっても過言ではないでしょう。

人に話したくなる
驚きのおいしさ





食欲をそそる 赤肉のロースト

クジラの赤肉本来の味わいを、
最も楽しめる料理のひとつがロースト。

肉は常温に戻してから！

赤肉を調理する際は、冷蔵でしっかり時間をかけて解凍してから常温に戻して使うこと。赤肉をレンジや流水で急速解凍すると、肉の細胞が破壊されるため絶対にNG。



調理のポイント！

① 肉はしっかり解凍熟成させること

ローストの調理工程は至ってシンプルのため、肉自体の味がダイレクトに感じられます。調理前に丁寧に解凍熟成させることが極めて大切！

解凍熟成手順は
こちらから！

P116へ▶

① 味つけは自由に

塩とコショウ以外に、アクセントとして少量のわさびを添えたとさらにおいしくなります。イタリアン風やフレンチ風などにアレンジして独自のソースを作ってみてもOK。

1



解凍熟成させた赤肉を用意する。
赤肉を常温に戻しておくのが基本。

2



塩コショウで味つけをする。肉に味を染みこませるため塩はやや多めにまぶす。

3



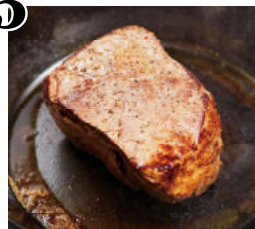
油を引き熱したフライパンに肉をのせ、強火で一気に焼いていく。

4



焼き加減の目安は表面に焦げ目がつく程度。片面が焼けたら側面を焼いていく。

5



側面もすべて焼けたら裏返し、最後に残った面を焼く。ある程度焼けたら火を止める。

6



もうひとつのフライパンで肉に蓋をし、蒸し焼きにする。アルミホイルで包んでもOK。

7



初めて焼く人は蒸し焼きにした後、肉を少し切り、火の通り具合を確かめるとよい。焼けていない場合はもう一度蒸し焼きにする。

8



好みの焼き加減になったら火を止め、一度常温で冷まして完成。

ローストホエール

【材料】

赤肉…お好みの大きさで
※本マニュアルでは約2kg
サイズで調理
塩…適量
コショウ…適量
つけ合わせ…お好みで



なぜ蒸し焼きに？

脂の多い牛肉とは違い、鯨肉は焼き過ぎると肉の中までパサパサになってしまいます。表面を焼いたら余熱で肉の中まで火が入るように蒸し焼きにすることで、肉の中がしっとりとしゅーしゅーに仕上がります。

さまざまな料理へのアレンジも！

赤肉のローストは、カルパッチョにしたり、ポン酢をかけてたたきにしたりしても美味。いろいろな料理に応用できる、簡単で便利なレシピです。

To A New World
Of Whale Meat!

クジラを使った 新食感のベーコン

クジラの腹の部分、畝須はベーコンに最適。

皮と肉が一緒になっている部位なので、

食感の異なるふたつの味わいを一度に楽しめます。

丁寧な下ごしらえが必要ですが、

畝須にしか出せない味がクセになるでしょう。

畝須にしかない
不思議な食感！





【材料】
 畝須原料
 ※作る量は店舗の仕込み量
 に合わせてよい。
 塩…適量
 ※しよっぱさを強く感じる程度
 ※塩は必ず味見をして確認
 料理酒…約100cc

やみつきになる クジラベーコン

お酒のつまみに、いつもと違うベーコンを
用意してみてもいいでしょう。

誰でも4Stepで < やみつき畝須ベーコンが作れる >

調理工程自体はシンプル。レシピ通りの手順で、
誰でも簡単に作れるベーコン。

＼ 完成! /



step 1 畝須ベーコンの旨さの秘訣は解凍にあり!



容器に使う分の畝須を入れ、畝須がすべて浸かるぐらいの水を入れる。



水に浸した畝須をそのまま冷蔵庫に入れ解凍する。解凍時間の目安は約1〜2日。

解凍は時間をかけて 根気よく水の交換を

畝須は冷蔵庫での管理状態や大きさによって解凍時間が異なる。理想は右の写真のように畝須から血が出ず水が透き通るまで。解凍中に何度か確認し、血が出ていたら水を交換するなど自分の目で状態を見極めることが必要。



step 2 畝須をボイルする



鍋に水を入れ強火で沸騰させる。



ブロックに切り分けた畝須を入れる。アクをこまめに取って、鉄串がスッと刺さるまで弱火で煮込む。



煮込んだ畝須を水で洗う。畝須の周りについてたアクを取るように洗うのがポイント。



綺麗なタワシでアクを取ってもOK!

step 3 畝須を再びボイルする



煮込んだ畝須をもう一度、沸騰させたお湯に入れる。



鉄串が身にスッと刺さるまで弱火で煮込んだから、料理酒と多めの塩で味つけをする。



ある程度煮込んだら、味を浸透させるために鍋の火を止めてそのまま置く。

味つけは塩と酒!

味つけは塩と料理酒のみでシンプルに。しっかり味を染み込ませるために多めの塩を入れるのがよい。

step 4 畝須を冷蔵庫で冷ます



畝須の熱が冷めたら、味が染み出した鍋の水ごとタッパーに入れる。



冷蔵庫で約1日保管し、さらに味を染み込ませる。冷蔵庫で冷ますこと。



1日置いたら出来上がり。料理として出す際は、薄くスライスして提供する。

保存は冷蔵庫で!

鯨肉は室温で冷ますといたんでしまうため、必ず冷蔵庫に入れて冷ますこと。

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

クジラ料理を マスターする

丁寧な熟成や下処理によって
おいしさにひと味もふた味も
違いが出るのがクジラ料理だ。
これがクジラを調理する際の
難しさであり、おもしろさでもある。
一口目から驚くような
圧巻のクジラ料理を作ろう。