



クジラ料理は調理前の下処理である
肉の解凍の良し悪しで味が決まると言っても
過言ではありません。
みなさんにおいしいクジラ料理を
楽しんでいただくために
正しい解凍方法を解説します。





ここだけはしっかり押さえよう！

赤肉の解凍・熟成方法

鯨肉は正しく解凍・熟成させることで驚くほどおいしくなります。

step 1 〈解凍のポイント〉低温でゆっくりと時間をかけて



鯨肉は温度変化に敏感な食材です。冷凍状態から急激に解凍しようとすると、肉内部の組織が破壊されて肉の旨みが外に逃げてしまいます。これを防ぐため、解凍する場合は冷蔵庫に入れて低温でゆっくりと時間をかけて肉を戻しましょう。ベストは、真空包装のまま氷水につけた状態で冷蔵庫に入れる方法。なぜかというと、扉の開け閉めによって温度が変わることがあるからです。氷水に浸しておけば、水が緩衝材の役割を果たしてくれるので、冷蔵庫の温度が上下しても鯨肉を一定の温度でゆっくり解凍することができます。こうすることで、解凍の精度が格段にあがります。

密封パック状態のまま氷水につけましょう。

step 2 〈熟成のポイント〉低温でさらに1日。旨みが増す。



①肉が解凍できたら、冷蔵庫から取り出して別容器に移す。肉から多少ドリップが出るが気にせず取り出す。②肉が解凍された状態。冷凍時よりもほんのり赤みが増した色になる。肉を指で触ると弾力がありやわらかい。③使用する肉を切り分けて、ナイロン袋やジップロックなどに入れて口を縛る。しっかりと口を結び、空気を抜いて酸化を防ぐ。

④この状態でさらに1日、冷蔵庫に保管する。この時間を「熟成期間」と呼ぶ。この熟成が鯨肉をおいしくするポイント。

step 3 熟成完了！いざ調理へ！

熟成が完了したら、いざ調理へ！鯨肉は足が早い食材のため、熟成後は計画的に使い切るとよい。正しく解凍熟成された赤肉は臭みもクセもなく味はまろやかでさまざまな料理に使える。

鯨肉の赤黒さはナチュラルカラー！



クジラは哺乳類。酸素なしには生きていません。そこで立派なのが、酸素分子を貯蔵する色素タンパク「ミオグロビン」。クジラの筋肉にはこのタンパク質が豊富に含まれているため、鯨肉は赤黒く見えるのです。

正しく解凍熟成された赤肉は、黒いながらもほんのり赤味を帯びた色合い。

※写真はイワシクジラ

赤肉の解凍失敗例



冷凍状態の赤肉



急速解凍して解凍硬直をおこした赤肉

流水での解凍はNG

時短のために流水解凍しがちですが、鯨肉に関してはNGです。赤肉は冷蔵で時間をかけてゆっくり解凍させることが基本です。



クジラの赤肉は水分が多く、解凍するとどうしても「赤いドリップ(肉汁)」が出てきます。冷凍させた赤肉は、急いで解凍すると、たくさんドリップが出るとともに旨みや鉄分などの栄養が流れ出てしまいます。加えて、肉質もバサバサになります。これを防ぐためには、時間をかけて丁寧に解凍することが大切なのです。



歯須・皮須の解凍・血抜き方法

〈解凍のポイント〉 洗って水に入れて冷蔵庫に



①冷凍状態の原料を流水でしっかりと洗う。歯系は溝の部分に血が溜まっているので、入念に洗い流す。②水を張った容器に、部位を入れる。量は部位がすべて浸るぐらい。洗った血が水に混ざらないようにする。③容器ごと冷蔵庫に入れる。



血合いを取り除く ことが大切

冷凍状態では脂肪層に血が侵食していて、ほんのり赤味を帯びている。これが血合い。解凍の目的はこの血合いをしっかり取り除く「血抜き」である。



脂肪層の白さで 血抜きの状態を判断

解凍をしていくと、だんだんと内部の血が抜けていき、原料全体から赤味が取れて色が白くなる。左の写真のはまだ少し血が内部に残っているが、このぐらいまで血抜きできればOK。



皮・伝胴の解凍方法

〈解凍のポイント〉 冷蔵庫に入れて半凍りでカットする



皮や伝胴はそのままOK

脂肪である皮や伝胴は他の部位と異なり、流水での解凍処理はおこなわない。刺身に使う場合は、ある程度冷凍していたほうが包丁が入りやすい。

皮には汚れがついている場合があるので、薄皮を剥がす。
冷蔵庫に保管後の調理前でもよい。



舌(さえずり)・胃の解凍・血抜き方法

step 1 洗って、水に入れて冷蔵庫に



舌や胃は時間をかけて解凍を

舌や胃は無数の血管があり、特に血が溜まりやすい部位。個体によっては2日かけても十分解凍できない場合があるので、長めに時間を取って。

①冷凍状態の原料を流水でしっかりと洗う。内部と部位周りに血を多く含んでいるので入念に洗い流す。②容器ごと冷蔵庫に入れる。冷蔵庫で1~2日間ほど置く。

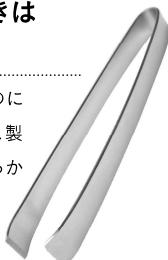
step 2 解凍したら内部の大きな血管を抜く



解凍後に柔らかくなった舌や胃をよく見ると、血管の断面があるのがわかる。血管内にも血が残っているので、血管を骨抜きでつまみ引っこ抜く。血管は無数にあり、全部抜こうとすると舌の形がくずれるので、ある程度大きい血管を抜いておけば大丈夫。

血管を抜くときは
骨抜きで！

魚の骨を取り除くのに
使用するステンレス製
骨抜きを使うと、しっかりと血管が抜ける。



食道の解凍方法

〈解凍のポイント〉 水に入れて冷蔵庫に



①容器に水を入れその中に食道を入れる。②容器ごと冷蔵庫に入れる。冷蔵庫で1~2日間ほど置く。



小腸の解凍・血抜き方法

step 1 〈解凍のポイント〉 洗って、水に入れて冷蔵庫に



①流水で小腸のまわりの汚れを洗い流す。②容器に水を入れ小腸を水につける。③ラップはせずに容器ごと冷蔵庫に入れ一晩置く。

step 2 〈血抜きのポイント〉 小腸を裏返してよく洗う



①一晩置いて解凍したら、流水でさらに血抜きをする。②小腸を裏返しにする。腸内には腐敗物が多く溜っているのできれいに洗い流す。③写真は裏返した状態。腸の内部のヒダヒダの部分に腐敗物がたまっているので、さらに流水にさらしそく洗い血抜きする。④洗い終えたら裏返しの状態でボウルに入れる。

step 3 〈血抜きのポイント〉 塩でよく揉む



①裏返しの状態でたくさんの塩を入れる。量は塩で腸が隠れるぐらいに。②腸内の腐敗物を絞り出すようによく揉む。目安は5分程度。③塩でよく揉んだら再び流水につける。腸に染み込んだ塩が抜けるようよく洗い流す。④腸が赤いのはまだ血が残っている証拠。残っている血が抜けるまで再び水で流す。血抜き完了の目安は、色が白っぽくなったら。血抜きを終えたら腸を表側に戻しておく。

指で押し込む

小腸は弾力がありとてもめくりづらいので、裏返すときは指を押し込むように少しずつ。かなりの重労働なので大変。

腐敗物は危険！

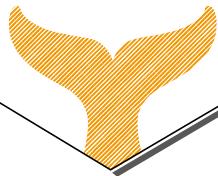
しっかり塩で揉まずに茹でると腸内の腐敗物が残ったまま。腸内では腐敗物の他にも寄生虫が見つかることがある。

解凍・血抜きは
じっくりと時間をかけて!

内臓系原料の血抜きはやり過ぎるということはありません。しっかりと内部の血が抜けるまで根気よく続けましょう。内部に血が残ったまま茹でると、血が固まり黒ずみます。こうなってしまうと全体的に血生臭さが残り、どんなに上手に調理してもおいしくいただくことは難しくなります。

Whale Feature

01



赤肉料理の一番おいしいタイミング

鯨肉は足が早く腐りやすいため、解凍後はどんどん色が黒ずみ風味も落ちます。最適な調理タイミングや賞味期限の目安を知って、肉を余らせることなく最後までおいしく提供できるようにしておきましょう。

1DAY

熟成後

1日目
まで

この期間は鯨肉のゴールデンタイム！

解凍熟成をしてから1日目までは、鯨肉が一番おい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、最もおすすめの食べ方は、できるだけ新鮮なうちがおいしい刺身です。

《適した調理法》

すべて(特に生食)

《参考料理》

赤肉の刺身>P036
赤肉の握り>P039
赤肉のユッケ>P041



正しく解凍熟成された赤肉は黒いながらもほんのり赤味を帯びた色合いになる。
※写真はイワシクジラ

2DAY

熟成後

2日目
まで

焼き物や漬け丼用に利用したい

時間が経つにつれ、肉の色は黒ずんできます。熟成から2日程度経った段階なら、火を通すステーキや、しっかり味つけする漬け丼などに使ってはいかが？刺身など生食での提供はおすすめできません。

《適した調理法》

焼き物

《参考料理》

ローストホエール>P014
鯨ステーキ>P016
<じらステーキ>P017
炙りステーキ>P018
炭火ローストアラステーキ>P019
クジラ漬け丼>P040



3DAY

熟成後

3日目
まで

肉にしっかりと火を入れる揚げ物にうってつけ

熟成から3日も経つと、刺身には向きません。おすすめは、しっかりと火を通した揚げ物料理。竜田揚げやクジラカツなどのシンプルなメニューから試してみてはいかが？

《適した調理法》

揚げ物

《参考料理》

クジラカツ>P028
竜田揚げ>P043



さらに時間が経ってしまった場合は？

OVER TIME



3日以上時間が経つと、鯨肉はさらに黒ずみます。そうなったら、黒ずんでいる表面を削り取って、赤さを保っている中の部分をたたきにするのも一手です。また、5~6日目などさらに時間が経ってからなら、赤肉を水にさらしてよく洗い、塩漬けに

するのがおすすめ。塩漬けして肉に味が染み込んだら、炙ってお茶漬けの具にするとおいしくいただけますよ。鯨肉は足が早い食材ですが、工夫次第で最後までおいしくいただけるので、さまざまな調理法を試してみることをおすすめします。

Whale Feature

02

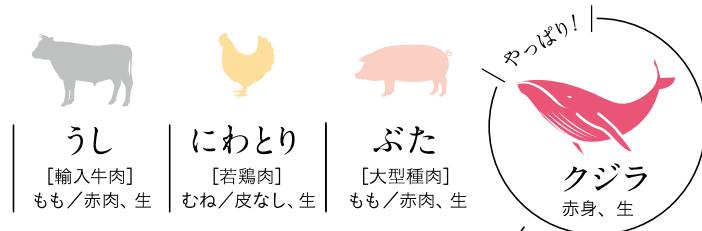


比べてわかる 鯨赤肉のスゴさ！

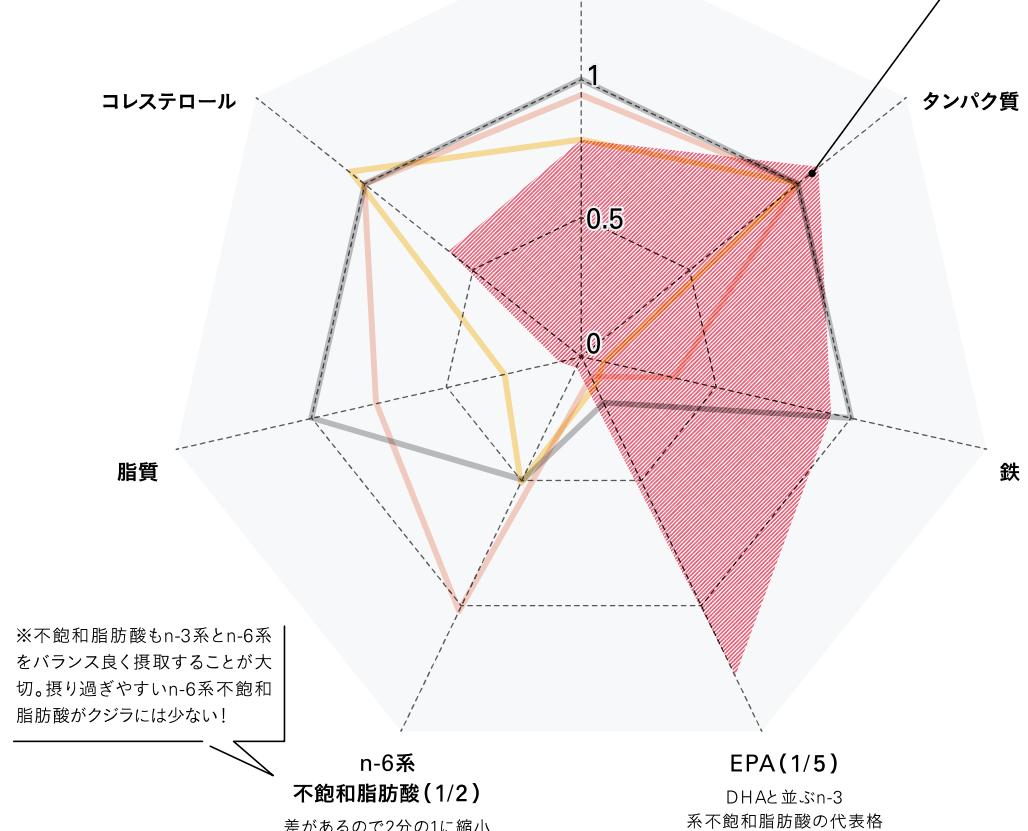
クジラの赤肉は、高たんぱく、低脂肪、低コレステロール、低カロリーという健康にいいこと尽くめのヘルシー食材！いくつかの項目をレーダーチャートでまとめ、家庭でよく食べられる他の肉と比べてみました。

鶏のささ身より低カロリー！？

牛・豚・鶏と比べると、脂質が圧倒的に少なく、血液をサラサラにする効果のあるEPA(不飽和脂肪酸)が多いことがわかります。健康的な体に必要不可欠な栄養素を多く含むヘルシーな肉といえます。



（牛を1とした場合の栄養価比較グラフ）



肉だけでなく、魚類や野菜と比べても栄養価が高いことが分かります。昔から貴重な栄養源として親しまれてきたのも納得です。

	鯨以外の肉の場合	鯨赤肉ではどのくらい？
たんぱく質	和牛サーロイン	2倍
脂肪	鶏ささ身	半分
コレステロール	むろあじ	2/3
鉄分	ほうれん草	2倍
EPA	南マグロ赤身	12倍



クジラの皮は栄養満点の食材だった

おいしいだけではありません。クジラの皮には、動脈硬化予防や血圧を下げる働きがあるとされているのです。人生100年時代、健康の維持に最適なメニューとして、鯨肉料理をアピールしませんか？

「クジラの皮」はオメガ3脂肪酸が豊富

コリコリとした食感とまろやかな甘みが特徴のクジラの本皮。クジラ料理によく使われる人気の部位ですが、おいしいだけではなく、普段の食事では不足しがちな栄養素を摂取できる健康によい食材でもあるのです。

注目の成分は、「不飽和脂肪酸」。「DHA」「EPA」「DPA」というオメガ3脂肪酸からなる、植物や魚に多く含まれている成分です。なんとの成分、動脈硬化や心筋梗塞を防いで血圧を下げてくれることが期待できるほか、LDLコレステロールを減少させる作用があるとも言われています。厚生労働省の発表では、DHA・EPAの目標摂取量は1日1,000mg以上が望ましいとされていますが、日本の30代以上はこの目標値を達成できていないというデータがあります。オメガ3脂肪酸を豊富に含有している食材は少ないからです。

そこで積極的に摂り入れたいのがクジラの本皮。クジラの皮100gには、DHA・EPAが合わせて7,700mgとたっぷり含まれているため、クジラの皮(生)をたった13g食べれば、1日の目安量を摂ることができます。さらに、オメガ3脂肪酸の中でもクジラの脂質に含まれている「DPA」は、現在特に注目されている成分。東京医科歯科大学医学部によると、血管の修復作用が、EPAに比べて10倍という報告がされているのです。また、昭和大学医学部の研究では、クジラの脂を摂取した後、内臓脂肪や肝臓脂質が減少したことが認められ、肝脂肪蓄積を防ぐ効果も期待されています。

本書では、そんなヘルシーなクジラの皮をよりおいしく食べられるよう、本皮の刺し身や本皮の柔らか煮、皮の炙りなどさまざまなレシピを紹介しています。身体によいこともアピールできる料理として、メニューのレパートリーに加えてみてはいかがでしょう。

本書で紹介するクジラの皮を使った料理

クジラの皮を使った料理は、アイディア次第でさまざまにアレンジが可能です。その中でもお手軽なのは本皮の刺身。解凍する工程が必要なく調理も簡単に提供できるためおすすめです。



1.本皮の刺身 P050 2.赤肉の刺身 P036 3.本皮の炙り P054 4.本皮の柔らか煮 P048
5.クジラ汁(味噌) P070



バレニン効果で筋肉持久力が向上! 肉体・精神疲労も緩和!

鯨肉特有の成分「バレニン」が発見されて以降、注目を集めています。クジラにとってパワーの源と言われるバレニンには、体脂肪を効率よく燃やし、疲労物質の発生を抑制する作用が確認されています。

注目の成分「バレニン」はいいことづくめ

ヒゲクジラの肉には、100g中1,200mg以上のバレニンが含有されているのに対して、牛肉には2mg、豚肉には48mgしか含まれていません。

また、同じ海の生物である回遊魚にも、クジラほど多くのバレニンは含有されていません。バレニンを多く含有していることで生まれる一番の差異はスタミナです。クジラは、子育てのために冷たい海からあたたかい海まで数千km移動しますが、この際、ほとんど

眠ることがありません。また、食べることもほとんど必要としませんが、それもこれもバレニンのおかげ。抗疲労成分とされるバレニンを体内にたくさん有しているから、不眠不休でも疲れにくいのです。

そのため、鯨肉をいただくことは疲労の予防や緩和につながるといわれています。特にバレニン含有率が高いのは背中部分の赤肉。刺身もしくはミディアムレアで食べると、有効成分を効率的に摂取することができます。

バレニンを多く含む赤肉料理

バレニンが特に多く含まれる赤肉を使用した料理をご紹介します。



ローストホエール > P014

解凍熟成がおいしさのカギ! ジューシーなローストホエール。



鯨ステーキ > P016

やわらかくジューシーに食べるなら、やっぱりミディアムレアのステーキ!



炙りステーキ > P018

上質な赤肉を炙り、香ばしいニンニクの焦がし油でいただく絶品ステーキ。



炭火ローストレアステーキ > P019

表面は香ばしく焼き、中はしっとりとしたレアに仕上げたローストレア。



鯨赤肉のパルマ焼き > P029

パン粉がわりのチーズを香ばしく焼いて中はレアがおいしいパルマ焼き!



鯨のたたき > P038

表面だけを焼き、中は刺身で楽しむ土佐料理のたたきを鯨赤肉でも!

MEMO