

ローストホエール

おいしいローストホエールを作るためのポイントは、丁寧な解凍熟成。丁寧に解凍熟成させた鯨肉の赤身は、臭みがなくうまいたっぷりで弾力があり、鮮魚というよりも精肉に近い食感に仕上がります。そんな熟成肉で作ったローストホエールは、新しい料理「海のジビエ料理」として提案したい一品です。



ローストホエールの作り方

\ Start! /



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焼きにする。



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。



解凍熟成した赤肉を用意する。赤肉を常温に戻しておくのが基本。
※解凍熟成の方法はP116へ



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。



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。



塩コショウで味つけをする。肉に味を染みこませるために塩はやや多めにまぶす。



もうひとつのフライパンで肉に蓋をし、蒸し焼きにする。



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。

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なため、肉自体の味がダイレクトに感じられます。調理前の解凍熟成で手を抜かないことが極めて大切！

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バサバ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ジューシーに仕上がります。

さまざまな料理へのアレンジも！

赤肉のローストはカルバッチョや、ポン酢をかけてたたきにしてもおいしい。いろいろな料理に応用できる便利なレシピ。

調理に最適な原料

赤肉 原料
加熱用 原料

撮影・取材料理店

くじらのお宿 一乃谷



< Ingredients >

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

味つけは自由に！

ここで紹介した味つけはシンプルに塩とコショウですが、アクセントとして少量のわさびを添えるとさらにおいしく。店舗ごとに独自のソースを作つてみてはいかがでしょう。イタリアン風やフレンチ風などアレンジは無限大！！

クジラの赤肉を調理する際は、冷蔵または常温でしっかりと時間をかけて解凍してから使うこと。赤肉をレンジで急速解凍すると、肉の細胞が破壊されるため絶対にNG。



鯨ステーキ

赤肉と特製の醤油ソースが微妙にマッチする、ジューシーなステーキ。クジラの赤肉の最もよい部分を贅沢に使った、クセがなく大人から子どもまで、どの年齢層にもおすすめのクジラらしいを味わえる一品です。



写真はイメージです



肉をフライパンに戻し、ソースと絡める。



表面に焼き色がついた程度ですぐに裏返す。



解凍熟成させた赤肉を1人前に切り、両面に塩コショウを振る。
※解凍方法はP116へ



一口大に切る。



両面に焼き色がついたら、白ワインを適量入れる。



油を引いたフライパンを、強火で熱しておく。



焼き加減は、写真のようなレアの状態が理想。



強火にし、ワインのアルコールを飛ばす。



下味をつけた肉を、油がはねないよううそっとフライパンに置く。



お皿に盛りつけて完成。肉の断面を見せるようにすると見栄えがよい。



肉を取り出し、ワインに醤油とタマネギのソースを加えひと煮立ちさせる。



中火にして片面を焼く。

\ Start! /

—< Point! >—



鯨肉は焼き過ぎると固くバサバサになってしまうため、火を入れ過ぎないことが大切です。赤肉のステーキの場合は、表面に焼き色がつく程度で十分です。(好みですが基本の焼き加減はレア)

—< Ingredients >—

赤肉…1人前(約100~150g)
塩コショウ…適量
白ワイン…適量
つけ合わせ野菜…好みで
【ソース】
醤油とタマネギのソースは樽一のオリジナル。タマネギを多めに入れたシャリシャリとした食感が特徴。

調理に最適な原料



主な原料 赤肉

赤肉 原料

加熱用 原料

撮影・取材料理店



樽一 新宿本店

3 くじらステーキ

レアでも臭みがなく、上品な味わいのステーキです。食感は、スジがないのでやわらかくジューシー。しっかりと味がついているため、ご飯にもよく合う一品です。



写真はイメージです



焼けたら肉が浸る程度に料理酒を入れフランベする。アルコールを飛ばし、醤油を小さじ1杯入れる。



一口大にスライスする。その間にフライパンに残ったソースを熱しておく。



お皿に盛りつけソースをかけて完成。肉がひたひたになるくらいがベスト。つけ合わせ野菜はお好みで。



塩コショウをなじませるために5分ほどおく。その間にフライパンに火をつける。



強火で熱したフライパンにバターを入れる。



片面を焼く。表面が焼けたらすぐに裏返す。



裏面も軽く焼く程度でよい。
(鯨肉のステーキは好みもあるが
レアが基本)



解凍熟成した赤肉を使う。
※解凍熟成の方法はP116へ



一人分の大きさにカットする。厚みは歯応えを感じる1cm程度。



肉をやわらかくするため、包丁の背の部分で両面を軽く叩く。



塩コショウを両面にまんべんなく振る。

\ Start! /

—< Point! >—



解凍と熟成にしっかり時間をかけることで、肉の生血臭さが消え、おいしくなります。鯨肉のステーキは焼く前の下準備が重要なため、事前に解凍して熟成させておくようにしましょう。また、焼く前に常温に戻すこと大切です。

—< Ingredients >—

- 赤肉…1人前 (約100~150g)
- ※肉のサイズは手のひらぐらい (約16cm×8cm)
- 塩コショウ…適量
- 料理酒…適量 (少し多め)
- 醤油…小さじ1杯
- バター…大さじ1杯
- つけ合わせ野菜…お好みで

調理に最適な原料

**赤肉 原料
加熱用 原料**



主な原料 赤肉

撮影・取材料理店

くじらのお宿 一乃谷



4 炙りステーキ

クジラの赤肉のよい部分を使った定番メニューです。香ばしいニンニクの香りが食欲をそそる一品で、血の臭みやくどさもなく、マヨネーズとの相性が抜群です。



写真はイメージです



両面焼けたら一旦火をとめ、フライパンで蓋をして2~3分ほど蒸し焼きにする。



塩コショウをなじませるために5分ほど置く。その間にフライパンに火をつける。



解凍熟成した赤肉を使う。
※解凍熟成の方法はP116へ



肉の表面を焼いたあと、フライパンで蓋をして蒸し焼きにしましょう。内部にじっくり火を通すことで肉のジューシーさが増します。このひと手間をかけることで、肉のおいしさもUPします。



蒸したら肉をサイコロ状に切る。その間、ニンニクの焦がし油を弱火で熱する。(油は調理前に用意する)



熱したフライパンにニンニクの焦がし油を大さじ2杯ほど入れる。



一人分の大きさにカットする。厚みは歯応えを感じる1cm程度。



肉をお皿に盛りつけ、ニンニクの焦がし油を肉にかける。



片面を焼く。表面が焼けたらすぐ裏返す。



肉をやわらかくするため、包丁の背の部分で両面を軽く叩く。



一乃谷ではお好みで、マヨネーズとガーリックチップスを散らして完成。



もう片面も焼く。表面が焼けたらフライパンで蓋をする。



塩コショウを両面にまんべんなく振る。

Ingredients

赤肉…1人前(約100~150g)

※肉のサイズは手のひらぐらい

(約16cm×8cm)

塩コショウ…適量

ニンニクの焦がし油…大さじ2杯ほど

ガーリックチップス…適量

】一乃谷での

マヨネーズ…お好みで

】

つけ合わせ

サラダ盛り合せ…お好みで

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

】

5 炭火ローストアスティーキ

材料、仕入れ、調理法のすべてを細部までこだわり抜いたステーキ。表面は香ばしく、中はしっとりとレアなコントラストが特徴で、赤身の濃い味わいは鯨肉本来の味わいをダイレクトに堪能できます。



写真はイメージです



10分経ったらアルミホイルごと炭火で焼く。(両面からじっくり火を通す)



赤肉に余熱で火を入れていく。(高温で肉を焼くと身が固くなってしまうため)



焼けたらアルミホイルからそつ取り出す。



火をつけ、肉の周りだけ焦げ目がつくように焼いていく。



菜種油を多めに入れたフライパンに再度肉を入れる。



周りが焼けたらアルミホイルに肉を移す。



赤肉を使う。塊の外側の部分から一人分を柵どりする。
※解凍熟成の方法はP116へ



柵どりしたら30分～1時間ほど置き、室温と同じ温度に戻す。



フライパンを熱し、菜種油を入れる。



最後に強火で表面にカリッと焼き色をつければ完成。



アルミホイルで肉を包み余熱で火を通す。この状態で10分置く。



フライパンの火を消し、油をなじませる。

\ Start! /

—< Point! >—



クジラのステーキは、低温からじっくりが鉄則。身の水分を触媒に、一気に火が入り固くなるため、肉に火が入っているのがバレないように、また表面だけ生焼けを防ぐため、急激な温度変化は徹底的に避けなければなりません。最後に表面に焼き色をつけるときは、多めの油で揚げ焼きのようにするといい焼き色ができます。

—< Ingredients >—

赤肉…1人前(約100～150g)
塩コショウ…適量
菜種油…適量
つけ合わせ野菜…お好みで

調理に最適な原料



赤肉 原料
加熱用 原料

撮影・取材材料店



食滋楽(くじら)

ソースでアレンジしよう!

ステーキ用ガーリックソース



鯨肉の臭みを抑えて食欲もそそる万能ソース

豊かな風味のニンニクが鯨肉の臭みを抑え、食欲も増進させるガーリックソース。和洋中の3種の調味料を合わせることで味に深みを出しながらも、鯨肉の旨みを引き立てる万能ソースです。

ガーリックソースの Point!

醤油、赤ワイン、オイスター
ソースの調味料を組み合わせ
るのがポイントです。和洋中で
味に深みが出て、カリカリに揚
げたガーリックチップスとも相
性抜群です。



材料

ニンニク(スライス)…1/2個分	オイスタークリーム…大さじ1
オリーブオイル…適量	おろしニンニク…10g
黒コショウ…適量	醤油…大さじ4
バター…15g	赤ワイン…大さじ5
	】[A]

野口 真希(のぐち まき)さん
現 東京農業大学客員教授

北海道の料理店「くじら亭」で30年間女
将を務めていた野口さん。閉店後の今は
「くじら亭」の頃から続くNGO活動や、メ
ニュー開発、料理教室、クジラのエッセ
イ執筆など、活躍の場を広げています。



ステーキ用ガーリックソースの作り方

ニンニクの風味が
臭み消しにピッタリ!



深い鍋にスライスしたニンニクを入れる。



オリーブオイルをニンニクがかぶるくらい入れ、弱火で炒める。



きつね色になるまで炒めたら、焦げないように耐熱容器に移す。



フライパンに[A]の材料を入れる。



弱火にかけ、スプーンで混ぜながら煮詰め、泡が出たら火を止める。



黒コショウを入れてソースの完成。



フライパンで焼いた鯨肉に⑥のソースを適量入れ、弱火で肉に絡める。



皿に盛り、⑦のソースをかける。ガーリックチップス、バターをのせて完成。

ガーリックソースと相性がよい料理 ・鯨ステーキ P016 ・くじらステーキ P017

MEMO

クジラバーガー

若者が大好きなハンバーガーを鯨肉で。嗜めば嗜むほど味わいの出てくるバテは、牛肉ほど脂っこくないにも関わらずジューシー。少し歯応えのある食感が、食べ進めていくうちにクセになります。



クジラバーガーの作り方

\ Start! /



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。



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。



タマネギをみじん切りにする。肉よりも細かくしておくと後で混ぜやすくなる。



解凍熟成をした赤肉を用意する。
※解凍熟成の方法はP116へ



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アレンジしてもらってOK!



パテをラップで包み、内側から外側へ押し出すように丸く引き伸ばす。



油を引いたフライパンで、タマネギを飴色になるまで炒める。



適度な大きさに柵どりし、赤肉を細く切っていく。



食材を重ねていく。写真はレタス、パテ、玉ねぎ、チーズ、トマトの順。



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。



ボウルに肉、タマネギと、塩コショウを適量入れる。



みじん切りにする。粗めにすると歯応えが出て食べ応えがアップする。



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。



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。



粘り気が出るまでしっかりと混ぜる。つなぎを入れないのでよく混ぜることが大切。



みじん切りにしたら、リードペーパーの上にのせる。



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。



パンズを上下半分に切る。



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。



肉の中に残った血は臭みの原因になるため、ペーパーで包みしっかり血を吸い取る。

調理に最適な原料



**赤肉 原料
加熱用 原料**

主な原料 肋肉

撮影・取材料理店



くじらのお宿 一乃谷

< Ingredients >

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

< Point! >



鯨肉は脂が少ないと、焼き過ぎるとバサバサになる。フライパンで焼き過ぎないように低温(弱火)でじっくり時間をかけて焼くことが大事。

7 鯨バーガー和風

米油で丁寧に炒めた香味野菜が、特有のにおいを消し、鯨肉の脂質の少なさを補ってくれる和風のハンバーガーです。自家製のテリヤキソースとシソがアクセントになって食欲をそそります。



写真はイメージです



バゲtteを蒸し焼きにしている間にパンを用意する。



焼きながら塩、コショウを振る。ソースをかけたときに流れないようコショウは多めに。



鯨肉、卵、炒めた野菜の順にソースをかけたときに混ぜる。



解凍してキッチンペーパーなどでドリップを丁寧にとったものを用意する。



焼き上がったら、シソ、ムラサキタマネギの順にバゲtteにのせる。



バゲtteの片面が焼けたらひっくり返す。



鯨肉と米油、具材がなじむまでこねる。米油の量は状況によって量を調整する。



セロリ、タマネギ、ニンニクをみじん切りに。鯨肉となじませるために、細かめにする。



バーガーの横に豆乳マヨネーズと野菜を添えて完成。野菜はパンに挟んでもOK！



両面焼いたら蓋をして1分蒸し焼きにする。



最後にナツメグを適量振る。イヤなにおいがあれば多めに振って調整する。



先に米油でニンニクを炒め、その後に野菜を入れる。水分が出て、塩を一振りする。



用意してあったテリヤキソースを塗り、再度蓋をしてしばらく蒸し焼きにする。



バゲtteを型に入れて成形する。



鯨肉の状態を見ながら筋を取り。フードプロセッサーで細くなりそうな部分は残す。

\ Start! /

—< Point! >—



たっぷりの米油でニンニクを炒め、香りがたったところでセロリとタマネギのみじん切りを投入。野菜の水分が出て、しっとりするまで炒めます。野菜の香りと水分が肉の臭み消しの役割を果たします。

—< Ingredients >—

鯨肉…1人前 (100g)	パゲtteの材料
炒めたタマネギ…25g	
炒めたセロリ…25g	
炒めたニンニク…1/2かけ	
卵…1/2個	
米油…10g	
塩、コショウ、ナツメグ…少々	
パンズ…1個	
シソ…1枚	
ムラサキタマネギ…少々	

調理に最適な原料



主な原料 脂肉

赤肉 原料

加熱用 原料

撮影・取材料理店

THE BURGER
SHOP IKEJIRI



ホエール&フリットバーガー

分厚いクジラの竜田揚げを挟んだ、がつついボリューミーなバーガー。生姜ソースで赤肉の臭みを消すことで、クジラの旨みがじゅわっと広がる竜田揚げに仕上ります。揚げているのに、あっさりした後味がクセになるバーガーです。



写真はイメージです



⑤の竜田揚げをのせ、自家製トマトソースをかける。パセリをふりかけたら完成。上のパンズは添える。

自家製トマトソースの作り方



材料
タマネギ(みじん切り)…1個
セロリ(みじん切り)…1/3本
トマトホール(カット)…1缶
ベースソース…1缶
ローリエ…1枚
塩、黒胡椒、ホワイトペッパー、
チキンコンソメ…少々
パルメザンチーズ…大さじ2
生クリーム…少々
バター…大さじ1

[A]	タマネギ(みじん切り)…1個 セロリ(みじん切り)…1/3本
[B]	トマトホール(カット)…1缶 ベースソース…1缶 ローリエ…1枚
[C]	塩、黒胡椒、ホワイトペッパー、 チキンコンソメ…少々
[D]	パルメザンチーズ…大さじ2 生クリーム…少々 バター…大さじ1

作り方

- 鍋にバター(分量外)と[A]を入れ、弱火でベース状になるまで炒める。
- [B]を入れて煮込み、[C]を入れてさらに煮込む。
- 火を止めたら、[D]を入れて混ぜたら完成。



揚げ鍋に油を入れ180に熱し、赤肉をそっと入れる。表裏を返しながら1分～1分半ほど揚げる。



パンズを上下半分に切り、上のパンズの表面に溶かしバターを塗る。



解凍した赤肉に味が染み込むようにジャガード(またはフォーク)で穴を開ける。



赤肉を1人前の大きさになるようそぎ切りする。



②を生姜ソースに半日漬け込む。
漬け込む間は、ラップをかけて冷蔵庫に入れておく。



パンズを180度のオーブンで30秒焼く。



下のパンズの上にサニーレタス、マヨネーズ、オニオンスライス、トマトスライスをのせる。



ボウルに[A]の材料を混ぜて、衣を作る。③の赤肉を④の衣にくぐらせる。

\ Start! /

——< Point! ——



赤肉は生姜ソースに半日漬け込む。生姜ソースの材料／醤油165ml、生姜30g、ニンニク10g、ガムシロップ(または砂糖)75ml、みりん50ml、酒50ml、鷹の爪2本作り方／材料をミキサーに入れて、ソース状になるまで攪拌する。

——< Ingredients ——

赤肉…1人前(100～115g)	生姜ソース(作り方は上を参照)…15g
パンズ…55g	卵黄…1個
溶かしバター…適量	水…120g
サニーレタス…1枚	小麦粉…24g
マヨネーズ…大さじ1	パン粉…4g
トマトスライス…1枚	オニオンスライス…適量
自家製トマトソース…大さじ1	自家製トマトソース…大さじ1
パセリ…適量	

調理に最適な原料

赤肉 原料 加熱用 原料



主な原料 脂肪

撮影・取材料理店

KITCHEN.3104

