

Dish

# 9 くじらソーセージ

パリッとかじると、口いっぱいにはスパイスの香りと鯨肉の旨味が広がるソーセージ。角切りのじゃがいもが食感のアクセントに。完成したソーセージを真空パックして冷凍すれば、冷凍販売品としても活用できます。



# くじらソーセージの作り方

\ Start! /



⑨ パクチーは葉の部分を2cm幅にざく切りする(茎は使わない)。レモンは皮をむき、皮の部分をみじん切りにする。



⑤ [A]の材料を混ぜ合わせる。



① ジャガイモは1cmの角切りにする。沸騰した湯に塩少々(分量外)を入れ、4分茹でザルにあける(芯が残るくらい)。



⑩ 冷蔵庫から⑥を取り出し、レモングラス、パクチー、レモンの皮を混ぜ合わせる。



⑥ ④の挽肉に、①のじゃがいも、ピンク岩塩、三温糖、ターメリック、⑤を入れて混ぜる。冷蔵庫で3時間から一晩寝かす。



② 鹿肉は筋ごとぶつ切りにする。



⑪ 空気が入らないよう腸詰めをし、11cm位(約55g)の長さでひねり、ソーセージの形を作る。ハサミで切り分けたら完成。



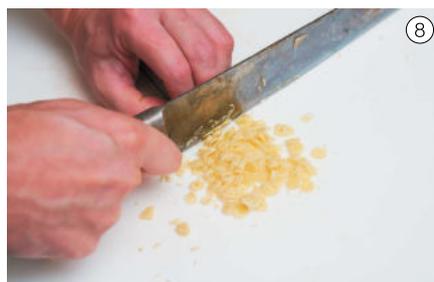
⑦ 塩漬けの羊の腸を水で戻し、塩分を抜く。



③ 解凍した赤肉をぶつ切りにする。筋が入っていたら取り除いた状態で重さを量る。ドリップは出しておく。



⑫ 調理は、フライパンに油を入れ、弱火で片面6分ずつ、両面をこんがり焼くのがおすすめ。



⑧ 腸詰めする直前に、レモングラスを1mm幅の小口切りにする。



④ ②と③を合わせ、ミートミンサーで8mmの挽き肉にする。

調理に最適な原料

加熱原料



主な原料 筋肉

撮影・取材料理店

.comm  
(ドットコミュ)



## < Ingredients >

鯨肉…290g 鹿肉(すね肉)…310g ジャガイモ(下ゆで4分する)…180g レモングラス…25g 三温糖…5g タイ産ナンプラー…25g タイシーズニング…25g ココナツミルク…25g ココナツシュガー…10g カレーペースト…3g	ピンク岩塩(パウダー)…5g ターメリック…10g パクチー…15g レモンの皮…10g 羊の腸…適量
---	---

## < Point! >



香りのポイントになるパクチーやレモンの皮は、一晩寝かせると香りが飛んでしまうため、腸詰めする直前に挽肉に混ぜると香りや食感を活かせる。

# クジラカツ

脂が少なくさっぱりとした肉質のため、油で揚げても脂っこくなく、さっぱりとした味わいに仕上がります。やわらかい赤肉と衣のサクサク食感のコントラストがたまらない一品です。



写真はイメージです

## \ Start! /



余計な油をしっかりと落とす。



パン粉をまぶしていく。



解凍熟成した赤肉を1人前にカットし、両面に塩コショウを振る。  
※解凍熟成方法はP116へ



一口大にカットする。揚げ加減はレアがよい。



パン粉を両面にしっかりとまぶす。



赤肉の両面に小麦粉をまんべんなくまぶす。



樽一ではつけ合わせのサラダとマヨネーズを盛りつける。つけ合わせ野菜はお好みでよい。



180℃前後に熱したフライヤーへそっと入れる。



余分な小麦粉を落とす。



ソースを添えて完成。(ソースは市販のトンカツソースでもよい)



揚げる時間は1分45秒～2分程度。衣が色づいたら油から上げる。



たっぷりの卵をつける。

## < Point! >



ステーキと同じように、クジラカツの火の入れ加減もレアが基本です。フライヤーの温度を180℃前後にして、1分45秒程度揚げたらすぐに油から取り出すとおいしく仕上がります。

## < Ingredients >

赤肉…1人前(約100~150g)  
小麦粉…適量  
卵…適量  
パン粉…適量  
レタス…適量  
スライスレモン…適量  
マヨネーズ…適量  
ソース…適量

樽一でのつけ合わせ

調理に最適な原料

赤肉 原料  
加熱用 原料

撮影・取材料理店

樽一 新宿本店



# 鯨赤肉のパルマ焼き

子どもからお年寄りまで一緒に楽しめるメイン料理です。パルミジャーノ・レッジャーノの衣はカリッとした食感で香ばしく、レアでやわらかい赤肉を引き立てます。レモンと仕上げにまぶした塩がアクセントです。



写真はイメージです

## \ Start! /



⑨ サラダ、レモンを盛りつけた皿に⑧をのせたら、肉の断面に塩を少々振って完成。



⑤ フライパンにオリーブオイルを多めにいれて中火にかける。



① 解凍した赤肉の水分をキッチンペーパーで拭き取り、塩、コショウを全体にまぶす。



⑥ 油の表面から煙が出てきたら、④の肉をゆっくりと入れる。



② 強力粉を全体にまぶし、粉がムラなく薄くなるようはたく。



⑦ フライパンの表面に肉がくっつかないように、注意しながらトングで返して揚げ焼きしていく。



③ 溶き卵にくぐらせて、卵をよくきる。



⑧ 表面のチーズがこんがり焼けたらフライパンから取り出し、4等分に切る。



④ パルミジャーノ・レッジャーノを広げたバットに肉をのせ、衣になるようにまんべんなくチーズをつける。

## < Point! >



クジラの肉は、中まで火を通さないレアでも楽しめるのがいいところ。衣のチーズを黄金色に焼いて、中の肉はレアで仕上げることでクジラの魅力が引き出されます。火が通りすぎないように、焼くときはトングで返しながら焼き加減に注意して。

## < Ingredients >

赤肉…200g  
 塩…適量  
 コショウ…適量  
 強力粉…適量  
 溶き卵…1個分  
 パルミジャーノ・レッジャーノ…適量  
 オリーブオイル…適量  
 付け合わせのサラダ…適量  
 レモン…1切れ  
 塩(仕上げ用)…少々

調理に最適な原料

赤肉 原料



主な原料 赤肉

撮影・取材料理店

オステリア  
クロチェッタ



※材料は一皿分です。

大きくカットした鯨赤肉はメイン料理にぴったり!

「みんなでおいしく食べられるクジラのメイン料理を考えました。鯨赤肉は独特の臭みがありますが、チーズが臭みを抑えてくれます。揚げてはいるのに、鯨肉だからあっさり食べられるとお子さまからお年寄りまで好評です」と店主の門脇総さん。

# 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

3分だけ瞬間的に燻製をかけることで、表面だけが燻されて中はレアの鯨肉に仕上がります。燻製の香りが鯨肉の臭みを抑え、香ばしいのに後味はあっさり。コクを効かせたオイルソースとの相性も抜群です。



写真はイメージです

## \ Start! /



ズッキーニを入れてさっと和える。



ズッキーニを0.5mm角に切る。



解凍した赤肉の水気をペーパーで拭き取る。塩、コショウ、オリーブオイルをまぶして、手でなじませる。



ソースが沸騰したら④を入れて素早く混ぜる。



フライパンにバター、オリーブオイル、ニンニクを入れる。弱火でニンニクの香りをだす。



燻製用鍋の底に【A】の材料を入れ、網に①の肉を置き、蓋をする。強火で3分燻製したら取り出す。



バージンオリーブオイル、パルメザンチーズを入れてさっと和える。



⑥にお玉1杯分のパスタの茹で汁を入れる。さらに生クリームを入れて混ぜ合わせ、ソースを作る。



燻製した赤肉を1cm幅で、1皿分(50g)を切りわかる。



お皿に盛りつける。



茹でたパスタを⑦に入れる。



③を1cm角に切る。

## < Point! >



『オステリア クロチェッタ』では燻製チップを季節に合わせて変えています。秋はりんごの木、栗の木など、組み合わせをいろいろ試してオリジナルの燻製肉に仕上げましょう。

## < Ingredients >

赤肉…175g	仕込み用材料
塩、コショウ、オリーブオイル…適量	
燻製用チップ…30g	【A】
グラニュー糖…1つまみ	
紅茶の葉…3g	
燻製した赤肉…50g	
パスタ(タリアテッレ)…80~100g	
ズッキーニ…20g	
バター…10g	
オリーブオイル…10g	
ニンニク(みじん切り)…2g	
生クリーム…小さじ1	
バージンオリーブオイル…15g	
パルメザンチーズ…1つまみ	

### 調理に最適な原料

### 赤肉 原料



主な原料 赤肉

撮影・取材料理店

### オステリア クロチェッタ



※材料は一皿分です。

# 13 赤肉のタルタル

赤肉を粗みじん切りにすることで、あえて食感を残したタルタル。爽やかに香るレモンオイル、アボカドの濃厚さがクジラの肉と相性抜群！女性からの人気が高い一品は、バゲットを添えても喜ばれます。



写真はイメージです

## \ Start! /



大きめに切ったアボカドは潰さないように混ぜ合わせる。



アボカド1/2個は皮をむき、タネをとる。半分(全体の1/4個)を形が残るように1cm角に切る。



解凍した赤肉を用意し、スライスする。



皿にのせたセルクル型に入れて表面をならす。



残りは、さいの目状に切ってからボウルに入れてスプーンで滑らかな目までつぶす。



棒状に切ってから、粗みじん切りにする。



冷蔵庫から取り出した④をのせてスプーンで軽く抑えて表面を整えたら、セルクル型を取り外す。



⑥のボウルに⑤を入れ、タマネギ、ヤングコーン、ミニトマトを入れる。



ボウルに移し、塩、レモンオイルを入れる。



からし菜、イタリアンパセリ、食用花を飾り付けて完成。



自家製和風ドレッシング、マヨネーズ、黒コショウを入れる。



混ぜ合わせてマリネにしたら、ラップをかけて冷蔵庫にしまう。

## < Point! >



味の決め手になるのはレモンオイル。天然レモンをエキストラバージンオリーブオイルに漬け込んだレモンオイルを使用しています。

## < Ingredients >

- 赤肉…60g
- 塩…適量
- レモンオイル…大さじ1
- アボカド…1/2個
- タマネギ(みじん切り)…20g
- ミニトマト(角切り)…3個
- ヤングコーン(輪切り)…1個
- 自家製和風ドレッシング…大さじ1/2
- 黒コショウ…少々
- マヨネーズ…大さじ1/2
- からし菜…少々
- 食用花…少々
- イタリアンパセリ…少々

### 調理に最適な原料

### 赤肉 原料



主な原料 赤肉

撮影・取材料理店

### ブルーグロッソ



※材料は一皿分です。

Dish 14

# 赤肉のカルパッチョ

上手に解凍した赤肉は、臭みがなくカルパッチョにも向いています。叩いて薄くすることで舌触りがよくなり、滑らかでとろける仕上がりに。淡泊な赤肉に粉チーズを合わせることで、鯨肉の魅力が引き出されます。



# 赤肉のカルパッチョの作り方

\ Start! /



粉チーズを上からふりかける。



上のラップをはがし、赤肉を皿に並べる。



解凍した赤肉を用意する。



バージンオリーブオイルをかける。



塩、コショウを適量振りかける。コショウは好みでよい。



5~7mmくらいにカットする。



ディルを散らす。



自家製マスタードドレッシングをかける。



ラップの上にカットした赤肉を並べる。さらに上からラップをかぶせて赤肉をラップで挟む。



ピンクペッパー、あれば食用花を散らして完成。



オニオンスライスをのせる。



ミートハンマーで2mmくらいの厚さになるように叩く。

調理に最適な原料

赤肉 原料



主な原料 赤肉

撮影・取材料理店

ブルーグロッソ



## < Ingredients >

赤肉…200g  
 塩、コショウ…適量  
 自家製マスタードソース…適量  
 オニオンスライス…20g  
 粉チーズ…適量  
 バージンオリーブオイル…適量  
 ディル…少々  
 食用花…少々  
 ピンクペッパー…少々

※材料は一皿分です。

## < Point! >



赤肉はミートハンマーで薄くすることで、鯨肉独特の風味を抑えることができます。食べたときの舌触りが滑らかになり、飲み込むまでの咀嚼時間もちょうどよく仕上がります。調味料との絡みもよくなります。

Dish

# 15 赤肉の紅白にぎり

あつさりした赤肉に、とろけてコクのある皮を重ねた紅白にぎりです。赤肉はワサビやたまり醤油をブレンドした漬けだれでしっかりと味をつけて。大葉を入れた爽やかなしゃりが赤肉に清涼感を与える、女性にも人気のにぎりです。



# 赤肉の紅白にぎりの作り方

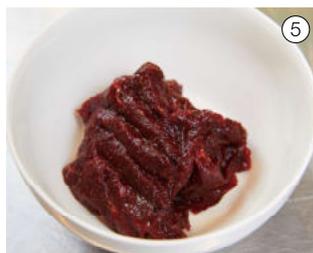
\ Start! /



赤肉の上に皮をのせる。



繊維の硬いところを切り取る。



味がつきすぎないように、2〜3分つけただるにあげて醤油をしっかりとる。



解凍して柵どりの赤肉を用意する。黒い部分があるときはトリミングする。



赤肉と皮の間の空気を抜くように形を整えるようにさらに軽く握る。



皮を透明感が出るくらい薄く切る。



大葉をみじん切りにする。



人数分をスライスする。



あさつき、おろし生姜をのせて、ガリを添える。



⑦のしゃりを握る。一貫のしゃりは16gが目安。



みじん切りにした大葉を酢飯に混ぜる。うちわであおぎながら混ぜる。



【A】の材料を混ぜ合わせてつけ醤油を作る。



⑤の赤肉をのせる。



皮の黒い部分を切り取る。



スライスした赤肉をさっとつけ醤油に漬ける。

調理に最適な原料

赤肉 原料  
脂身 原料



主な原料 赤肉、皮

撮影・取材料理店

野口 真希さん  
(元「くじら亭」女将)

## < Ingredients >

赤肉(1枚12〜14g)…2人前(2枚)  
皮(薄いスライス)…2人前(2枚)  
酢飯(一貫16g)…適量  
たまり醤油…大さじ1  
醤油…大さじ5  
出汁…大さじ1  
みりん…大さじ1/2  
粉ワサビ(水で溶いたもの)…適量  
大葉(みじん切り)…2〜3枚  
あさつき、おろしショウガ…少々  
ガリ…お好みで

【A】

## < Point! >



皮は1mmにも満たないほど薄く切りましょう。高い技術が必要ですが、透明感が出るくらい薄く切ることで、脂のとろけるおいしさとおしゃれな見た目を演出できます。

赤肉の最もよい部分を使ったクジラ料理の定番メニュー。赤肉のまろやかさと生姜醤油の相性が抜群です。食感の違う本皮と一緒に食べるのもおすすめです。

# 赤肉の刺身



写真はイメージです

## \ Start! /



生姜をひとつまみ添えて完成。(これに加えておろしニンニクを添えてもよい)

赤肉は白い筋を取るとさらにおいしく!



赤肉の白い筋を骨抜きで抜くと食べた時の食感がより滑らかになります。

表皮と繊維質は切り取りましょう!



表皮の皮や繊維質の部分は切り取りましょう。トリミングした方がやわらかく食べられます。



皮を切る。固さにより厚みは調整するが、1mm以下だと食べやすい。また、半解凍状態だと切りやすい。



本皮も赤肉と同じ枚数切る。



一乃谷では、器にツマと大葉を敷く。



肉と本皮を、紅白になるよう交互に重ねて盛りつける。



解凍熟成した赤肉を用意する。  
※解凍熟成の方法はP116へ



肉を切りやすいように柵どりする。



赤肉を2~3mm幅にスライスする。量は約80g程度。



1人前分(5~6枚程度)を切る。

## < Point! >



皮が固い場合は、薄く切り込みを入れると食べやすくなります。皮自体に弾力があり噛み切りにくい場合があるため、特にご高齢の方にお出しする場合はこの処理をしておいた方がよいでしょう。また、醤油は甘みが強いたまり醤油を選ぶと、赤肉のさっぱりした味とよく合います。

## < Ingredients >

赤肉…1人前(約80g)  
皮…1人前(約80g)  
大葉…1枚  
大根ツマ…適量  
おろし生姜…適量

一乃谷でのつけ合わせ

※薬味はおろし生姜だけでなく、おろしニンニクを加えてもよい

調理に最適な原料

赤肉 原料  
脂身 原料



主な原料 赤肉、皮

撮影・取材料理店

くじらのお宿 一乃谷



# 鯨肉と馬肉の刺身 盛り合わせ

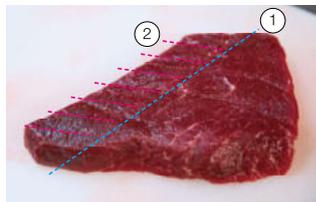
生肉として多く提供されているのが馬肉。そんな馬肉と鯨肉を盛り合わせにした食べ比べメニューを提案します。食べ比べすることで、クジラの濃厚な旨みと風味をより強く感じることが出来ます。薬味を添えてどうぞ。



写真はイメージです

## \ Start! /

### 鯨肉の切り方



スジがある鯨肉は、刺身と同じように切る方向に気をつけましょう。  
①肉目に沿って垂直に切る。(柵どり)  
②肉目の繊維を断ち切るように、肉目に対して直角に包丁を入れて切る。

### 馬刺しとの組み合わせもあり



「馬刺しを扱っている店なら、鯨肉も扱いやすいと思います。ハードルは意外と高くはないです」と『エビス 三鷹店』店主の鈴木健司さん。食べ比べできたら、お客さんも喜んでくれるはず。



解凍熟成した赤肉を、肉目に沿って垂直に包丁で切り、長方形に柵どりする。



赤肉の肉目を断ち切るように、6～7mm幅に切る。



皿に盛りつける。



薬味のニンニク、生姜、小口切りのネギを添える。刺身用の醤油と一緒に出す。

## < Point! >



醤油は、甘味と塩味のバランスがよい九州のだし醤油を使用しています。だしの香りと味がアクセントになって、クジラの刺身とも相性抜群です。ご当地に合わせた醤油でオリジナリティを出してみましょう。

## < Ingredients >

赤肉…1人前(60g)

おろしニンニク…適量  
おろし生姜…適量  
ネギ(小口切り)…適量  
醤油…適量

エビス 三鷹店での  
つけ合わせ

調理に最適な原料

赤肉 原料



主な原料 赤肉

撮影・取材料理店

エビス 三鷹店



# 鯨のたたき

表面は香ばしく、中は刺身状態で楽しめるたたき。カツオが有名ですが、実はクジラの赤肉ももってこい。中まで火が通りすぎないように半解凍の柵の状態で焼くため、解凍時間も短時間でOK！すぐに調理にとりかかれます。

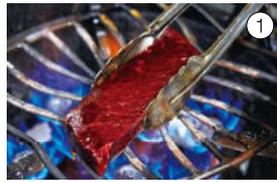


写真はイメージです

## \ Start! /



手で軽く叩いて、塩をなじませる。



半解凍した赤肉を、柵の状態のまま網またはフライパンにのせる。



ポン酢をかけて、余分なポン酢は捨てる。



赤肉の中まで火が通らないように、表面だけをまんべんなく焼く。



器に食べやすく切った野菜を盛り合わせる。



火からあげたら、厚さ1cmに切る。



器に⑥をのせたら完成。



③に塩を振る。

## < Point! >



赤肉は中まで火が通らないように、半解凍の状態で焼き始めるとグッド。食べるときには、赤肉のレア食感を楽しめます。

## < Ingredients >

赤肉…1人前(100g)  
塩…適量  
ポン酢…適量

### < 野菜 >

大根、タマネギ、万能ネギ、パプリカ、わかめ、ミョウガ、かいわれ、ニンニク、トマト、おろし生姜

### 調理に最適な原料

### 赤肉 原料



主な原料 赤肉

撮影・取材料理店

### 酔鯨亭



# 赤肉の握り

鯨肉の深みある味が斬新なお寿司です。レバーよりもコクがあるもののクセは少なく、まぐろの握りにも匹敵するまろやかな口当たりが特徴です。



写真はイメージです

## \ Start! /



樽一ではお寿司の上におろし生姜をひとつまみずつおく。



もう片面も、キッチンペーパーを軽く押し当て血を拭き取る。



熟成させた赤肉を柵どりにする。  
※解凍熟成の方法はP116へ



少量の刻んだネギを生姜の上に盛りつけ完成。



酢飯を用意し、肉の余分な血がしゃりにつかないように握る。



端から包丁を入れ、5～6mmくらいにスライスする。



握り方は通常のお寿司と同じでよい。



1人前分の枚数を切る。



お皿にお寿司を盛りつける。



赤肉は血が滲み出るため、キッチンペーパーの上に置き余分な血を拭き取る。

## < Point! >



赤肉の握りは、わさびよりも臭みを消す効果のある生姜醤油との相性がよいです。風味を損なわないよう、赤肉から出る血をキッチンペーパーできちんと拭き取りましょう。

## < Ingredients >

赤肉…1人前(約100～150g)  
酢飯…1人前  
生姜…適量  
青ネギ…適量

## 調理に最適な原料

### 赤肉 原料



主な原料 赤肉

## 撮影・取材料理店

樽一 新宿本店



しっかり熟成させ、肉の旨みが増した赤肉を使用して作ります。醤油ベースの合わせダレと赤肉の相性が抜群で、熟成したクジラの旨みを気軽に楽しむことができます。初心者にもおすすめの一品です。

# クジラ漬け丼



写真はイメージです

## \ Start! /



よく混ぜ、5分ほど漬けておく。残ったタレは合わせダレにしてもよい。



ボウルに赤肉を入れる。



解凍熟成した赤肉を用意する。  
※解凍熟成の方法はP116へ



炊きたてのご飯の上に、タレに浸けておいた赤肉を盛りつけていく。



醤油とごま油を入れる。



食べやすいように、適度な大きさに柵どりする。



中心が高くなるよう赤肉を重ねながら盛りつける。



おろしニンニクを入れる。量は好みで。



身が厚い方が食べやすいので、6～8mm程度にスライスする。



仕上げにお好みでごまと刻み海苔を振りかけて完成。



ラー油を適量入れる。辛くしたい場合は多めにする。



1人前は、だいたい7～8枚程度。

## — Point! —



生の赤肉の旨みを引き出すために、しっかりと解凍熟成させておくことがポイントです。赤肉を漬けておく合わせダレは、何度も使ううちに濃厚になるため、多めに作っておくのがおすすめです。

## — Ingredients —

赤肉…1人前(約100g)  
白米…1人前(約250g)  
醤油…小さじ1杯  
ごま油…小さじ1杯  
おろしニンニク…ひとつまみ  
ラー油…小さじ1杯  
ごま…適量  
刻み海苔…適量

一乃谷でのつけ合わせ

調理に最適な原料

赤肉 原料



主な原料 赤肉

撮影・取材料理店

くじらのお宿 一乃谷

