

# 赤肉のユツケ

牛肉のユツケに負けないまろやかさが特徴です。赤肉とごま油と卵が混ざり合った滑らかな口当たりと、赤肉のしつかりとした歯応えが絶妙の味わいを生み出します。



写真はイメージです

## \ Start! /



⑨ 一乃谷では器にサニータスと刻んだキャベツを敷く。(ユツケの下のつけ合わせはお好みで)



⑤ 長ネギをみじん切りにする。



① 解凍熟成した赤肉を柵どりし、薄くスライスする。  
※解凍熟成の方法はP116へ



⑩ ユツケを盛りつける。高さを出すようにすると見栄えがよくなる。



⑥ ボウルを用意し、赤肉とみじん切りにした長ネギを入れる。



② 1人前分 (5~6枚程度) を切る。



⑪ 仕上げに卵黄をのせて完成。卵はうずらの卵でもよい。



⑦ 混ぜる前に、ごま油、ラー油、ニンニクペーストを入れる。



③ スライスした赤肉をさらに細かく切る。歯応えを残したい場合は厚めに切る。



⑧ 手でよく混ぜ合わせる。



④ 長ネギを用意する。(関西では青い部分を、関東では白い部分を使うことが多い)

## < Point! >



肉を細かく切る際の大きさは、店舗によってお好みでアレンジするとよいでしょう。大きく切れば歯応えのあるしつかりとした味わいに、細かく切ればご高齢の方にも食べやすくなります。

## < Ingredients >

- 赤肉…1人前 (約100g)
- 長ネギ…縦1cmサイズをみじん切り
- ごま油…小さじ2杯
- ラー油…小さじ2杯
- ニンニクペースト…ひとつまみ
- ごま…ひとつまみ
- 卵黄…1個 (うずらの卵でも良い)
- つけ合わせ…お好みで

### 調理に最適な原料

### 赤肉 原料



主な原料 赤肉

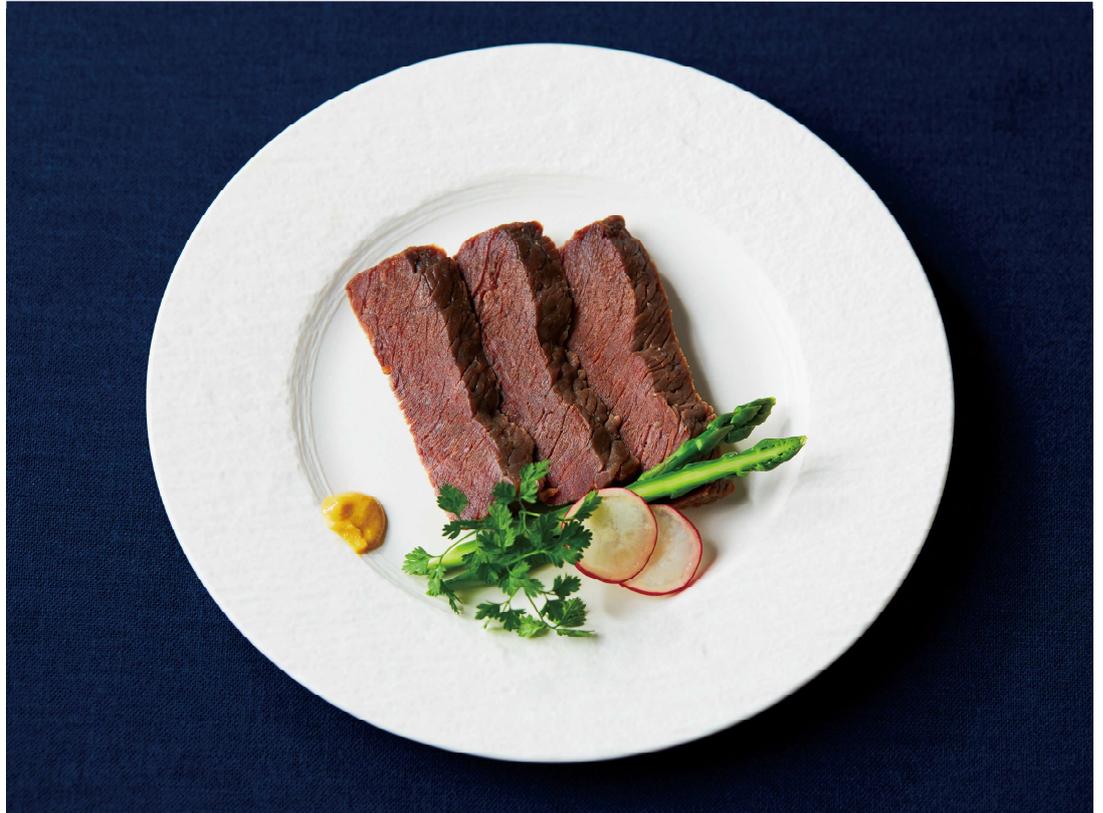
### 撮影・取材料理店

くじらのお宿 一乃谷



# 西京焼き

クジラの赤肉を白味噌に漬けてじっくりと熟成させた、味わい深い一品。白味噌の甘さとジャーキーのような風味が効いており、お酒のおつまみにぴったりです。



写真はイメージです

## \ Start! /



白味噌が肉から綺麗に落ちるまでしっかり洗う。



空気が入らないようにラップを被せる。この状態で1週間寝かせる。



解凍熟成した赤肉を使う。  
※解凍熟成の方法はP116へ



キッチンペーパーの上に肉を置き、余分な水分を取る。



1週間寝かせたら、白味噌から取り出す。



アルミバットに白味噌をたっぷり入れる。



240℃に熱したオーブンで3分ほど焼く。(焼き過ぎると肉が固くなるので注意)



肉が洗えるくらいたっぷりの料理酒をボウルに入れる。



白味噌の中に肉を入れる。



一口大にカットする。樽一ではミョウガを盛りつけて完成。



肉についた白味噌を料理酒で洗う。(水で洗うと味が抜けてしまうので注意)



さらに肉が白味噌で浸るようにたっぷりかける。

## < Point! >



下準備の際に、多めの白味噌で肉をしっかり浸すことがポイント。寝かせれば寝かすほど肉に味が入るので、1週間以上寝かせましょう。基本は白味噌ですが、店舗ごとにアレンジするのもあります。

## < Ingredients >

赤肉…1人前(約100~150g)  
白味噌…適量  
料理酒…ボール1杯(赤肉が洗える程度)  
つけ合わせ…お好みで

調理に最適な原料

赤肉 原料・  
加熱用赤肉 原料



主な原料 赤肉

撮影・取材料理店

樽一 新宿本店



# 竜田揚げ

生姜とニンニクを入れることで、他の肉にはない旨みがしっかりと際立ち一層食欲をそそる。外は香ばしく、中からはふわっと風味が薫り立つ、鯨肉の鉄板料理です。



写真はイメージです

## \ Start! /



肉に【B】の衣に薄く、くぐらせる。



竜田揚げに使う肉に対して1割ほどの量の醤油を入れる。



解凍した赤肉の外側を柵どりする。(肉の中心部分は刺身に使うとよい) ※解凍熟成の方法はP116へ



さらに【C】の衣をまぶす。衣はまんべんなくまぶし余分をはたく。



赤肉と【A】、醤油をよく混ぜ合わせ、5分ほど漬けておく。



赤肉は2x2cm厚みに柵どりし、1個(15g)くらいの食べやすい大きさにするように斜め1.5cm幅に切る。



揚げ鍋に油を入れ180度に熱し肉をそっと入れる。(揚げ始めは180°C、揚げ終わりは200°Cを目安に)



【C】を用意する。食感がサクッとなるよう、未粉つぶ片栗粉に炒り玄米を入れる。



生姜とニンニクを擦りおろす。【A】生姜は皮ごと擦りおろすと風味がよくなる。



肉を入れたら、強火にし、1分～1分30秒を目安に短時間でカリッと揚げろ。



【B】を用意する。卵黄・小麦粉・水・パン粉を混ぜる。パン粉はミキサーで攪拌して細かくする。



ボウルに②を入れ、【A】をくわえる。

## < Point! >



揚げすぎで身が固くならないよう温度計を見ながら、揚げ始め180°Cから温度を上げ、揚げ終わりは200°Cの油で一気に短時間で揚げるのがポイントです。片栗粉に炒り玄米を入れることでサクとした食感になります。

## < Ingredients >

赤肉…2～3人前(約300g)  
醤油…30g(肉の10%)  
つけ合わせ野菜…お好みで

おろし生姜…1かけ(10g)	】 【A]
おろしニンニク…1かけ(10g)	
卵黄…1/2個分(10g)	】 【B]
小麦粉…大さじ4(24g)	
水…120g	
パン粉…4g(ミキサーで細かく)	】 【C]
未粉つぶ片栗粉…10g	
入り玄米…10g(片栗粉の10%)	

調理に最適な原料

赤肉 原料・  
加熱用赤肉 原料



主な原料 赤肉

撮影・取材料理店

食滋楽(くじら)



旬の夏野菜とともにクジラ赤身肉をさっと煮立てたしぐれ煮は、房総半島で受け継がれている家庭の味。しっかりとした濃いめの味付けだから、白いごはんのおともとしてはもちろん、お酒とも相性がぴったりの一品です。

## ツチクジラのしぐれ煮



写真はイメージです

### \ Start! /



ピーマンを加えて火を止め、シャキシャキした歯ごたえが残るよう、余熱でピーマンに火を通す。



温まってきたら味噌を加えて、泡だて器で全体をかき混ぜる。



赤身肉をスジに沿ってカットする。肉の厚みの目安は約10cm。



大葉を千切りする。



生姜を千切りにする。



沸騰した湯に①を入れて茹でる。この際、大量にアクが出るため、鍋からは離れずこまめにアクを取る。



鍋の中身が冷めたら、細切りした大葉を加えて全体をさっと混ぜて完成。



生姜、手で割いた赤身肉を入れる。



約10分茹でて中まで火が通ったら、好みの大きさに割く。太い血管は、歯触りが悪くなるので取り除く。



ピーマンを千切りにする。



醤油、みりん、酒、砂糖を鍋にかける。

### < Point! >



クジラ特有のクセを消すために薬味を効かせています。たっぷり入った生姜は味のアクセントにもなり、箸が止まらなくなりそう。新鮮な大葉は香りもいいので、風味を楽しむために多めに入れてもOK!

### < Ingredients >

ツチクジラ赤身肉…1kg  
 生姜…100g  
 ピーマン…5個  
 大葉…適量(目安は約30枚。風味をよくしたいなら多めにしてもOK)  
 醤油…1カップ  
 みりん…1/3カップ  
 酒…1/3カップ  
 味噌…50g  
 砂糖…100g

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

ぴーまん



# クジラのたれ

クジラの赤身肉を塩水に漬け込んで天日干しした「クジラのたれ」は、千葉・和田浦で古くから食べ継がれている伝統的な家庭料理。常温でも冷凍でも保存できるため、漁期に獲れたツチクジラを冬場も楽しむことができます。



写真はイメージです

## \ Start! /



手で食べやすい大きさに割っていく。



塩水に入れたまま30分程度赤身肉を寝かせる。



ボウルや樽などに水と塩を入れる。



マヨネーズや一味を添えてお皿に盛りつける。



取り出した赤身肉を「干し網」などを使って天日干しする。



手でやさしくかき混ぜて全体をならす。



3時間ほど経ったら、赤身肉を裏返してさらに3時間ほど天日干しする。



赤身肉ブロックを、肉のスジに沿って5mm幅程度にカットしていく。



グリルやトースターで、中火で約5分、裏返して約3分炙る。表面から塩が染み出してきたら完成の合図。



カットした際に出たドロップ（血）も一緒に塩水に投入する。

## < Point! >



塩分濃度は、水1リットルに対して大さじ2杯程度が適当ですが、薄味が好みの場合や健康のために薄味にしたい場合、塩分の濃度は加減してもOK! 醤油味が好きなら、醤油やみりんで作ってもおいしいです。

## < Ingredients >

ツチクジラ赤身肉…500g  
水…500cc  
塩…30g

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

ぴーまん



# 須子の甘辛煮

甘い味付けと刻み生姜の爽やかさがやみつきになる、子どもや若い方にも人気のメニューです。じっくり煮込みやわらかくなった赤肉は、ご飯のお供やお酒のおつまみ、丼物にも使えます。



写真はイメージです

## \ Start! /



13 生姜を刻む。輪切りでもいいが刻み生姜の方が須子とよく絡んでよい。



9 鍋に須子を入れ水を入れる。



5 アクの下のお湯が透明になったら火を消す。(肉は約半分の大きさになっている)



1 流水解凍で血抜きをした須子を、スジを断つように切る。



14 鍋に刻み生姜を入れ煮詰める。煮詰め過ぎると肉がパサパサになるので注意。



10 鍋を火にかけ、料理酒を適量入れる。(料理酒の量は須子の量により調整する)



6 ザルでこす。



2 一口大のぶつ切りにする。茹でると1/2程に小さくなるため大きめに切る。



15 水分がなくなりプルプルになったら火を止め、冷蔵庫で余熱をとる。



11 甘辛煮にするため、砂糖を多めに入れる。(砂糖の量は須子の量により調整する)



7 ぬるま湯で1つひとつ丁寧に、須子の中にあるアクを取り出すように洗う。



3 沸騰したお湯に、ぶつ切りにした須子をゆっくり入れる。



16 一乃谷では皿に大葉を敷き、盛りつけたら完成。



12 煮詰まってきたら、おたま一杯程度の醤油を入れる。



8 すべての須子をしっかりと洗う。須子に血が滲んでいないか確認する。



4 しばらくすると須子の血を含んだアクが出てくる。(そのまましばらく茹でる)

## < Point! >



茹でた須子を使うときは、ぬるま湯で1つひとつ丁寧に洗いましょ。須子に残った血をしっかりと洗い流すことで血生臭さがなくなります。また須子は茹でると小さくなるため、大きめに切りましょ。

## < Ingredients >

須子…約1/2ケース  
 ※作る量は店舗の仕込み量に合わせてよい。  
 料理酒…約100cc  
 砂糖…適量(甘みを強く感じるぐらい)  
 醤油…適量(少し薄い感じるぐらい)  
 ※砂糖と醤油は味見をして確認すること  
 刻み生姜…1握り  
 大葉…1枚

調理に最適な原料

煮込み用 原料



主な原料 須子

撮影・取材料理店

くじらのお宿 一乃谷



# 大和煮

お通しやちよこっとおつまみにぴったり料理です。煮込み料理の大和煮は他の料理を作ったときに余った、肉の切れ端などを集めて作ることができます。



写真はイメージです

## \ Start! /



鍋に刻み生姜を入れ煮詰める。煮詰め過ぎると肉がバサバサになるので注意。



料理酒を適量入れる。(料理酒の量は肉の量により調整する)



煮込み用の赤肉を用意し、一口大に切りたっぷりのお湯で茹でる。この工程は須子の甘辛煮(1~8)と同様。



一乃谷では器にサニーレタスと刻み生姜を添えて完成。



砂糖を鍋に対しておたま一杯分入れる。(砂糖の量は大和煮の量により調整する)



肉を茹でたら、煮込み用の赤肉はスジが多いためさらに細かく切る。



煮詰まってきたら、おたま一杯程度の醤油を入れる。



鍋にお湯をたっぷりに入れて沸騰させる。



煮込んでいる途中で、生姜を刻む。輪切りよりも刻み生姜のほうが、肉の臭みが取れるためよい。



細かく切った肉を沸騰したお湯に入れて中火で煮込む。一乃谷では肉の他に皮も入れる。

## < Point! >



固くて普通は食べられない煮込み用原料は、赤身よりもスジが多い部位なのでコラーゲンがたっぷり含まれています。スジをプルブルのコラーゲンに変えるためにじっくり煮込みましょう。

## < Ingredients >

煮込み用赤肉…約5kg  
 ※作る量は店舗の仕込み量に合わせてよい。  
 料理酒…約100cc  
 砂糖…適量(甘みを強く感じるぐらい)  
 醤油…適量(少し薄いと感じるぐらい)  
 ※砂糖と醤油は味見をして確認すること  
 刻み生姜…1握り } 一乃谷での  
 サニーレタス…1枚 } つけ合わせ

調理に最適な原料

煮込み用 原料



主な原料 須子

撮影・取材料理店

くじらのお宿 一乃谷



# 本皮の柔らかか煮

分厚く切ることによって食べ応えが増し、クジラの本皮にしかない独特の食感と風味を楽しめます。甘くて濃厚な味噌ダレと合わせれば、酒の肴にぴったりの一品になります。



# 本皮の柔らか煮の作り方

\ Start! /



13 生姜を半月切りにする。



9 鍋に味噌と料理酒を適量入れ、タレを作っていく。



5 完全にやわらかくなったら取り出す。写真のような皮の白さになる。



1 解凍した本皮を柵どりする。



14 切り分けた本皮と生姜をさきほどのタレの中に入れる。



10 弱火でよく混ぜ合わせる。火が強いと味噌が焦げるので注意。



6 皮の黒い部分を取る。茹でてやわらかくなっているので簡単に取れる。



2 鍋で茹でられる大きさに切る。(写真は1人分から1.5人分くらい)



15 タレとよく混ぜ合わせて弱火でひと煮立ちさせたら完成。



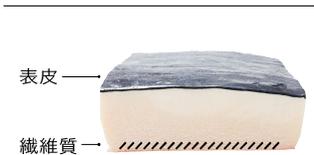
11 味噌が溶けたら多めの砂糖を入れ、さらに弱火でじっくり混ぜる。



7 本皮の繊維面を包丁で切り取る。(繊維面は歯応えが悪く食べづらいため)



3 鍋に水を張り本皮を入れる。量は本皮が水にすべて浸るぐらい。



表皮の皮や繊維質の部分は切り取りましょう。トリミングしたほうがやわらかい食感を楽しめます。



12 タレにとろみでがでてきたら火を止める。



8 一口大の大きさにそろえて切る。



4 中火で煮込む。出来上がりの目安は串で刺してスッと身に刺さるくらい。

調理に最適な原料

脂身 原料



主な原料 皮

撮影・取材料理店

樽一 新宿本店



## < Ingredients >

皮…1人前  
味噌…適量  
料理酒…適量  
砂糖…適量  
生姜…1/2個

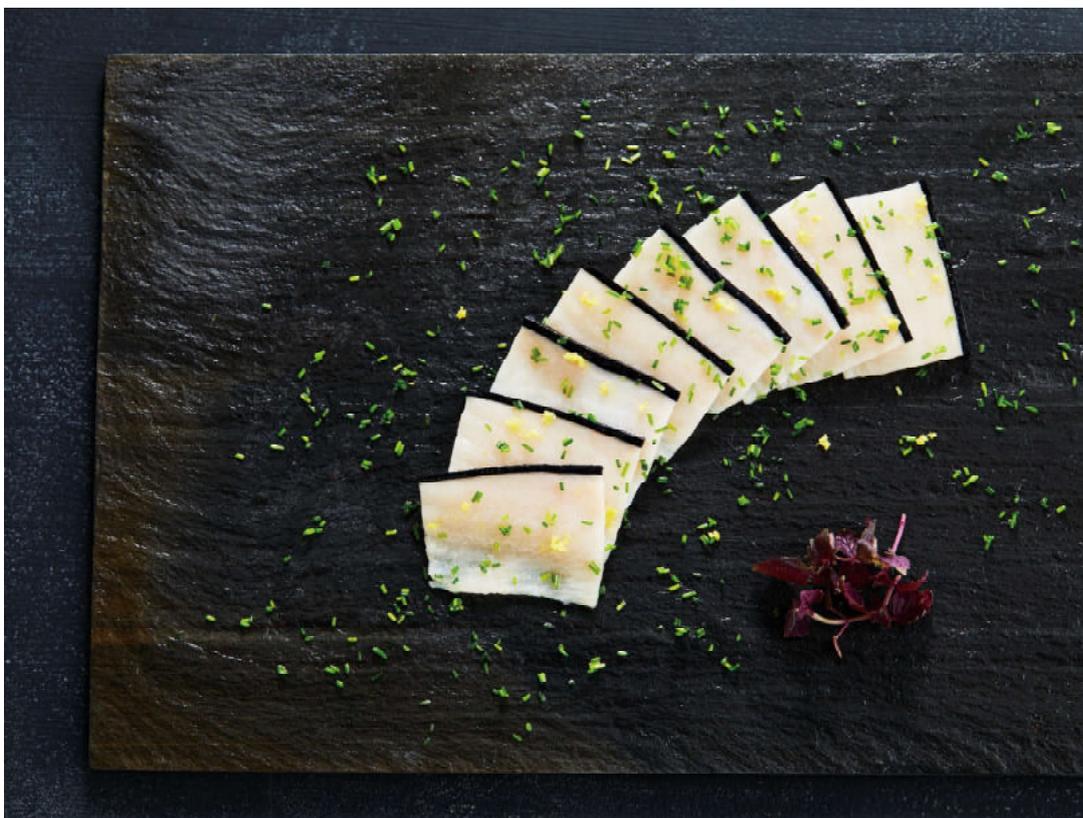
## < Point! >



皮を茹でるときは、やわらかくなるまで中火でじっくり煮込むことがポイント。串がスッと通ればOKですが、皮の固さにはばらつきがあるため、こまめに串を通しタイミングを見極めることが大事です。

脂が多い本皮はコリコリとした歯応えで、噛めば噛むほどまろやかな甘みが出ます。クセや臭みはほとんどなし。生姜醤油で食べると、甘さと辛さのバランスが絶妙です。

# 本皮の刺身



写真はイメージです

## Start!



⑤ 一乃谷では、器にツマと大葉を敷く。



① 本皮を用意する。皮は常温ですぐ溶けるため、凍らせておくと切りやすい。



⑥ 器に盛りつける。(解凍後は皮がやわらかいため盛りつけづらいので注意する)



② 表皮を流水で洗う。ゴミが多ければ綺麗なたわしで洗う。



⑦ 生姜を擦りおろす。皮の刺身は生姜がよく合う。お好みでわさびと合わせてもよい。



③ 皮を薄くスライスする。皮が固い場合は、やわらかくなるよう隠し包丁を入れる。

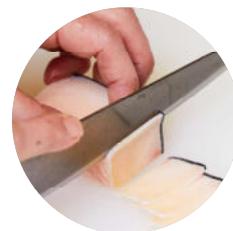


⑧ 生姜をひとつまみ添えて完成。



④ 1人前分(8切れ程度)を切る。

## Point!



皮の固さには個体差があり、やわらかいものと固いものがあるため、刺身の厚さは包丁を入れたときの感触で調整するとよいでしょう。やわらかいものは厚めに、固いものは薄めにスライスしましょう。

## Ingredients

皮…1人前(約150~200g)  
 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

調理に最適な原料

脂身 原料



主な原料 皮

撮影・取材料理店

くじらのお宿 一乃谷



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。

# クジラの押し寿司

秋祭り、春祭りに用意されるハレの料理として、古くから地元の人々に愛されてきた「クジラの押し寿司」。クジラが泳ぐ海を思わす真っ青な紺ノリと、鮮やかな桜海老でクジラを引き立てる、金沢流の演出がとってもステキです。



写真はイメージです

## \ Start! /



⑨ 水に漬けて戻しておいた笹を半分にかットして、型枠の底に適量敷き詰める。



⑤ 塩皮は、根元の固いところを1cm程度切り落とした後、2mm程度の厚さにスライスする。



① 合わせ酢の材料を人肌程度にあたたためたら火を止め、塩と砂糖が溶けるまでよくかき混ぜる。



⑩ 笹の葉に、千切りした生姜、おにぎり、桜海老、紺のりの順にのせていく。



⑥ 沸騰したお湯で⑤をさっと湯通しして、水にあげる。



② 通常のご飯にご飯を炊き、炊き上がったら①を全体に均一に回しかけてよく混ぜる。



⑪ を型枠に、1段につき3×4の12個並べて2段重ねにする。



⑦ の水気を切り、酢、砂糖、千切りした生姜ひとつかみ程度とともにボウルに入れて、30分～1時間ほど浸す。



③ に濡れ布巾をかけて常温で1時間ほどかけて冷ます。



⑫ をのせて一晩寝かせた後、型枠から取り出してお皿に盛り付け、はじかみ生姜を添える。



⑧ 紺ノリを水で洗った後、10分程度酢に漬けた後、ペーパーで水気を切る。 ※刻み昆布を使う場合は省略



④ 寿司酢が冷めたら、50～60gのおにぎりを24個作る。

## < Point! >



押し寿司は通常の寿司とは異なり一晩押すため、ご飯は普通の固さ～固めくらいに炊くのがポイント。塩皮はざっと湯通しした後、生姜を効かせた酢に漬けて酢締めすることで、酢飯とよく馴染みます。

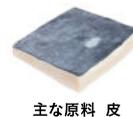
## < Ingredients >

塩皮 (24個分)  
米…4合  
紺ノリまたは刻み昆布…0.5g  
桜海老…24尾  
生姜…10g (塩皮の酢締め用+具材用)  
笹の葉…15～20枚  
はじかみ生姜…5本程度  
酢…小さなボウル1杯程度+小鉢1杯程度  
砂糖…小さじ1程度

酢…80cc  
塩…13g  
砂糖…40g } 合わせ酢  
※市販のらっきょう酢や寿司酢 (100～120cc) でもOK

調理に最適な原料

脂身 原料  
塩皮の作り方はP056へ



主な原料 皮

撮影・取材料理店

料理研究家  
青木悦子さん



鯨料理

和食

Dish

31

# 鯨の皮の長芋そうめん

長芋をそうめん状におろし、皮入りのつゆをかけていただく暑い季節にぴったりの一品。  
冷製につゆはあっさりとした味付けに仕上げ、皮のまろやかなコクをプラスします。



# 鯨の皮の長芋そうめんの作り方

\ Start! /



⑨に冷やした⑦をかけ入れる。



⑤ 鍋に一番出汁、みりん、酒、醤油を入れて火にかけたら、鰹節を入れて追い鰹を作る。



① 凍った状態の皮を洗い、薄く切る。



⑩ あさつきをのせる。



⑥ 煮立ったら火を止める。鰹節をこして、出汁を取り出す。



② 皮を千切りにする。



⑪ おろし生姜をのせたら完成。



⑦ 鍋に出汁を戻し入れ、皮を入れて火をつける。煮えたら、冷蔵庫で冷ます。



③ 皮をむいた長芋を千切りスライサーでおろす。長芋は滑るため、ふきんで長芋を持つとよい。

## 一番出汁の組み合わせ



〈材料〉 シイタケ2個、利尻昆布30g、鰹節30g、水2ℓ



⑧ 器に④の長芋そうめんを盛る。写真は1人前100g分。



④ そうめん状におろした状態。

調理に最適な原料

脂身 原料



主な原料 皮

撮影・取材料理店

野口 真希さん  
(元「くじら亭」女将)

## Ingredients

皮…2人前(40g) 長芋…200g  
 一番出汁…150ml みりん…大さじ1  
 酒…大さじ2 醤油…大さじ2  
 鰹節…3g あさつき…少々  
 おろし生姜…少々

## Point!

クジラは凍ったままの状態ですぐに透けるくらいに薄く切ること。出汁の味がよく染み込みます。

