

# 皮の炙り

皮をできるだけ薄く細く切ることで、クジラの皮特有の固い食感が少なくなり、食べやすくなります。また、バーナーで炙ったときに出来る皮の余分な油は、しっかり吸い取りましょう。



写真はイメージです



味がしっかりとつくよう、大根おろし全体の色が変わるくらいのポン酢を入れる。



アルミバットの上にキッチンペーパーを敷き、皮の炙りをのせる。



柵どりした本皮を、1mm幅にスライスする。皮の固さによって厚さは調整する。



箸でしっかりと混ぜ合わせる。



キッチンペーパーで余分な油をしっかり吸い取る。



スライスした皮を1mm程の千切りにする。



樽一では敷いた大葉の上に皮の炙りを盛りつけ、最後に刻んだネギを振りかければ完成。



ボウルに、おろした大根を入れる。(量は適量)



アルミバットに移し、バーナーを使い強火で炙る。



大根おろしに、皮の炙りを入れる。



皮全体にこんがり焦げ目がつくまで炙る。(周りに油が染み出してくる)

## \ Start! /

## —< Point! >—



皮をできるだけ薄く細く切ることで、クジラの皮特有の固い食感が少なくなりおいしく食べられます。また、バーナーで炙ったときに出来る皮の余分な油は、しっかり吸い取りましょう。

## —< Ingredients >—

皮…1人前(皮のスライス3切れほど)

大根おろし…適量

ぽん酢…適量

大葉…1枚  
ネギ…適量

樽一での  
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



樽一 新宿本店

# 鯨の皮の味噌漬け

酒の肴として人気の珍味。時間をかけて塩皮を茹でて余分な脂や臭みを抜いた後、赤と白をブレンドした味噌に漬け込みます。漬け込む期間は10日から2週間程度。完成したものを冷凍保存もできるので、まとめて作っておくと便利です。



写真はイメージです



水気をよく切る。



赤だし味噌、白味噌、砂糖、料理酒をボウルに入れる。



鍋にたっぷりの水を入れ、塩皮を塊ごと入れる。



薄くスライスする。



なめらかになるまでよく混ぜる。



沸騰したら火を弱め、コトコトさせながら1時間半茹でる。大量にアクが出るがアク取りはしなくてよい。



お皿に盛り付けていただく。



⑥をジップロックやタッパーなどに詰め、流水が終わって水気を取った塩皮を入れたら10日～2週間漬ける。



火から下ろし、さらに脂と塩を抜くために流水する。



10日～2週間経ったら塩皮を取り出し、表面の味噌を洗い流す。



水の溜りが取れてきたら、水力をチョロチョロ程度にまで弱める。③④合わせて1時間半程度時間をかける。

## \ Start! /

## ——< Point! >——



調理のポイントひとつめは、沸騰した湯ではなく水から茹で始めること。湯から茹でると表面が締まって固くなるため、余分な脂や臭みが落ちにくくなります。もうひとつは、たっぷりの湯で茹でることです。

## ——< Ingredients >——

塩皮…4～5kg  
赤だし味噌…2kg  
白味噌…1kg  
砂糖…400g  
料理酒…500cc

### 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・取材材料店

**旬魚酒菜 五郎**  
古町店



# 塩皮・コロの作り方



## アレンジの幅が広く色々使える

クジラの良質な脂肪層を塩蔵した塩皮は、旨味が凝縮された保存食。かつては行商人によって内陸の村々にも貴重な栄養源として広く流通しました。クジラ汁をはじめ様々な料理に活用できるすぐれもの。脂の旨みとまろやかな口当たりが魅力です。薄くスライスして湯通しして、酢味噌につけても美味。

## 塩皮の作り方

**原料：本皮（皮下脂肪）**



皮払い（皮下脂肪層の下にある繊維質の部分）は残したままカットする。



カットした本皮の表面全体に塩を擦り込む。



レンガ状に重ね、およそ2週間にわたり塩蔵する。



本皮から水分が抜け、硬くなったら完成。

塩皮を使った料理

- ・クジラの押し寿司 P051
- ・鯨の皮の味噌漬け P055
- ・アイヌのフンペオハウ P068
- ・クジラの貝焼き P072
- ・クジラのじゃが煮 P073



## 関西で昔から親しまれてきた味

クジラの分厚い脂肪部分を油で揚げて旨味を凝縮させたものが「コロ」。揚げたそのままの「乾コロ」とお手軽に調理ができるように水で戻した状態の2種類があります。関西ではおでんに欠かせない食材です。

### コロのPoint!

皮下脂肪層の厚さは鯨種や個体によって異なる。カット時には、皮払い（皮下脂肪層の下にある繊維質の部分）は取り除かないように。また、油で揚げる際は食用菜種油を使用し、上から金網などで押さえ、全体が油に浸り、均一に揚がるようにする。

## コロの作り方

**原料：本皮（皮下脂肪）**



幅2cmを目安にカットして、160～165℃の油で揚げる。揚げ始めは気泡が激しい。



約1時間ほどで気泡が少なくなったら揚げ終了。



常温で5時間ほど冷ます。



冷水に浸して3～4日間ほど冷蔵庫(0°C)で保管した後、水分を切って完成。

# MEMO

Dish 34

鯨料理

和食

## さえずりおでん

関西ではメジャーでも関東ではあまり知られていない「さえずりおでん」。弾力あるぶるぶるとした食感が特徴です。出汁とさえずりが絡みあい、お酒が進みます。



# さえずりおでんの作り方

\ Start! /



さえずりだけをおでんのだし汁で煮込み、味を染み込ませる。



約1.5cm幅にダイスカットする。



水でしっかり締める。



約2°Cの冷蔵庫で2日～3日保管する。



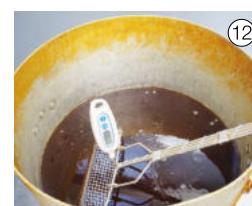
冷凍の舌原料を約2°Cの冷蔵庫に入れ、4日間かけて解凍する。



20分煮込み、鍋から出す。



重さは1個あたり7~9gを目安にする。



鍋にサラダ油を入れ、180°Cに加熱する。



余計な水分が抜けると、さえずりに塩味がつく。



作業しやすいよう5cm×20cm程度の柵状にカット。(肉側を上にすると切りやすい)



トレーに移し、型崩れしていないかをチェック。



ボールに入れてさっと水洗いし、水切りをする。



さえずりを入れて、10分ほど強火で揚げる。



水で表面の塩をしっかり洗い流す。



包丁で肉の部分をそぎ落す。



さえずりおでんの完成。



さえずりを指でぎゅっと押さえながら串に刺す。



カラッと揚がったら油から上げて十分に冷ます。



沸騰した釜に米ぬかを入れる。



食塩とさえずりを鍋に入れ手で混ぜる。その際、塩をまんべんなくまぶす。



下準備が完了した状態。



表皮をまな板に押しつけて包丁で表皮を薄くそぎ切る。



鍋にさえずりを入れ、湧いてから1時間半茹でる。



さえずりをパットにいれる。

調理に最適な原料



内臓珍味 原料

主な原料 さえずり

撮影・取材料理店



たこ梅

## < Ingredients >

さえずり…10kg (仕込み用の場合)

塩…適量

米ぬか…適量

サラダ油…適量

## < Point! >



さえずりおでんは、さえずりを串に刺した状態で提供します。指でぎゅっと押さえて串に刺すと、茹でたときに串から抜けにくくなり型崩れを防ぐことができます。

# さえずりのお造り

独特の味わいがクセになるヘルシーな料理。生姜、マスタードとも相性がよく、口の中でとろけるおいしさです。茹でたさえずりは、シチューや茶碗蒸し、天ぷらのかき揚げにも使えます。



写真はイメージです



マスタードをひとつまみ添える。



鉄串でさえずりを刺し、スッと通れば火を止める。



鍋に水を張り、沸騰させる。



生姜もひとつまみ添えて完成。



茹で終えたら、さえずりに塩を染み込ませるためにラップをして冷蔵庫で1日置く。



しっかりと血抜きをしたさえずりを沸騰したお湯に入れ、塩を適量入れる。※解凍方法はP118へ



さえずりをスライスする。厚さは歯応えを楽しむため少し厚めに切るといい。



さえずりに火が通るまで茹でる。(白くなってくる)



一乃谷では器にツマと大葉を敷き、盛りつける。



白いアクがあるので、こまめに取り除く。

## \ Start! /

## ——< Point! ——



塩茹でをしたさえずりは、味を染み込ませるためにしっかり1日置くことでおいしさが増します。やわらかい部位のため、歯応えを楽しめるように少し厚めに切りましょう。

## ——< Ingredients ——

さえずり…1人前(8切れほど)  
※作る量は店舗の仕込み量に合わせて下さい。

塩…適量(しょっぱさを強く感じるぐらい)  
※塩は必ず味見をして確認すること

大葉…1枚	一乃谷での つけ合わせ
大根ツマ…適量	
おろし生姜…適量	

マスタード…適量

調理に最適な原料

内臓珍味 原料

主な原料 さえずり

撮影・取材料理店

くじらのお宿 一乃谷

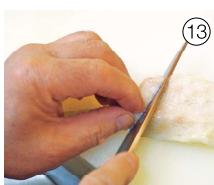


# さえずり煮

ぶりぶりとしたさえずりの食感が、とろみのある出汁とあいまって深い味わいに。水菜のシャキシャキ感とさえずりの食感がとてもよくマッチした、高級料亭の一品です。



写真はイメージです



食べやすいように5mm幅に切る。



冷め切らないうちに皮を向いておく。



米ぬかを加える。



さえずりを用意する。



鍋にだし汁1000ccをひど煮立ちさせ、[A]を入れ煮立て、さえずりを入れる。



再び米ぬかで1時間ほど茹でる。串がスッと入るぐらいのやわらかさになるのが目安。



3~4時間ほどじっくりと茹でる。



根元の赤肉部分を包丁で削ぎとる。



さえずりを入れて30分ほど煮込み、水菜を入れ水溶き片栗粉でとろみをつける。



1時間ほど水にさらす。



さえずりを茹でた状態。



赤肉と脂肪分を切り分けた状態。



さえずりと水菜を彩りよく器に盛りつけ完成。



キッチンペーパーで余分な水分を吸い取る。



鍋から取り出し冷水に1時間ほどさらす。



鍋にたっぷりの水を入れ沸騰させたら、さえずりを入れる。

## \ Start! /

## —< Point! >—



出汁は仕込みの段階で多めに作って寝かせておくのがポイント。注文が入ったときに1人前ずつ小出しにして使うことで、さらに味が回って濃厚になり、おいしくいただくことができます。

## —< Ingredients >—

さえずり…10kg (仕込み用の場合)

1人前は約200g

米ぬか…適量

だし汁…1000cc

薄口しょうゆ…50cc ] [ A ]

みりん…30cc

水菜…適量

水溶き片栗粉…適量

調理に最適な原料



内臓珍味 原料

主な原料 さえずり

撮影・取材料理店

徳家

# ハリハリ鍋

たっぷりの水菜と鯨肉を楽しむ鍋。ビタミンたっぷりな水菜のハリハリとした歯応えと鯨肉の食感の相性は絶妙です。鰹節をたっぷり使ったスープでお召し上がりください。



# ハリハリ鍋の作り方

\ Start! /



好みでブラックペッパーも加える。ブラックペッパーは挽きたてを使用すると香りがよい。



赤肉を素早くかき混ぜる。



解凍熟成した赤肉または尾の身を用意する。  
※解凍熟成の方法はP116へ



出汁をひと煮立ちさせたら、赤肉・豆腐・水菜の順にゆっくりと入れる。水菜は根元を切り落とし流水で汚れを落としておく。



湯がいた赤肉をざるに入れて、冷水にさらす。



1人分はだいたい80g。5ミリ幅ほどの一口大に切る。



水菜はハリハリの歯応えもおいしさのうちなので、あまり煮過ぎないように注意する。



熱が取れたら冷水から取り出し、水気を切る。



赤肉に片栗粉を薄くまぶしつけ、手で押させてなじませる。余分な粉は落とす。



完成したら取り分ける。出汁がよく出たスープも一緒に食べるとよりおいしくなる。



アルミ製の鍋、または土鍋に鰹節でとった出汁をはり、隠し味にハラベニョを少量入れる。



鍋にたっぷりの湯をぐらぐらと沸騰させ、赤肉を一枚ずつ入れる。

調理に最適な原料

**赤肉 原料**  
**加熱用 原料**



撮影・取材料理店

徳家

## < Ingredients >

赤肉…1人前(約80g)  
片栗粉…適量  
ハラベニョ…適量  
ブラックペッパー…適量  
水菜…適量  
鰹出汁…適量

※徳家では鍋の具材として、豆腐・おもち・しいたけなどを好みで入れます。

## < Point! >

臭みを消すために、少量のメキシコ唐辛子(ハラベニョ)をスープに入れるのがポイント。鍋全体がしっかりと引き締まります。唐辛子がなければ鷄の爪でも構いません。



# 鯨のすき焼き

さえずりの濃厚であっさりとろける肉感は、甘く上品に仕上げた割下とも相性抜群。後味に牛肉のような脂っこさがなく、臭みもありません。自慢の地場野菜をたっぷりと入れて、オリジナルのすき焼き鍋を楽しみましょう。



写真はイメージです



すき焼き鍋に鯨須を入れる。



沸騰させた湯で④を30秒ほど茹でてアグをとる。



解凍した鯨須、赤肉、さえずり、皮を用意する。さえずりと皮は3~4時間ほど茹でておく。



沸騰したらアグをとる。



冷水で冷やす。



鯨須を厚さ7mm、赤肉を厚さ7mm、さえずりを厚さ7mm、皮を厚さ4mmに切る。



赤肉、さえずり、皮を入れる。



地場野菜を中心用意し、食べやすい大きさに切る。鍋に焼きダレの材料を入れて沸騰させる。



赤肉のドリップをキッチンペーパーで拭き取る。



野菜を入れて火が通ったら完成。お好みで、生卵に具材をつけていただく。



すき焼き鍋に⑦の焼きダレ1,000ml、酒、砂糖を入れて混ぜ合せる。



③に片栗粉をまんべんなくまぶす。

\ Start! /

——&lt; Point! ——



野菜は地場の新鮮な野菜を用意します。

『酔鯨亭』のすき焼きは、高知県産のニンニクの葉がポイント。甘めのすき焼き鍋の中でもアクセントになり、鯨肉を引き立てます。

——&lt; Ingredients ——

鯨須…4人前(260g)

赤肉…4人前(140g)

さえずり…4人前(115g)

皮…4人前(110g)

片栗粉…適量

野菜…お好みで

酒…500ml

みりん…500ml

濃口醤油…250ml

たまり醤油…250ml

砂糖…125g

焼きダレ…1000ml

酒…300ml

砂糖…50g

焼きダレ

すき焼きのタレ

調理に最適な原料

赤肉 原料

脂身+肉 原料

脂身 原料

内臓珍味 原料



主な原料 赤肉

撮影・取材料理店



酔鯨亭

# 鯨の皮の柳川鍋

とろけるほどやわらかい皮に、シャキシャキしたゴボウの食感がよく合う柳川鍋。丁寧に作る一番出汁が、上品でほっとする味の決め手になります。出汁は煮詰まるごとを計算して、醤油、みりんに対して多めに入れましょう。



写真はイメージです



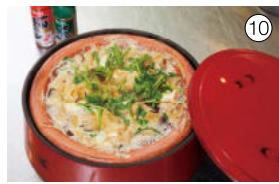
残りのセリをのせて、火を止める。



【A】の材料を混ぜ合わせて、④に流し入れる。



柳川鍋にゴボウ、豆腐、干しシイタケを並べる。



専用の台に柳川鍋を入れたら完成。お好みで山椒と一緒に味を添えて提供する。



強火にかけて食材に火を通す。



解凍した皮をきれいなスポンジでよく洗う。薄めに切り、食べやすい幅にカットする。



食材が煮えたら、半量のセリをのせる。



②を沸騰した湯に入れて火を通す。縮れできたらざるにあげる。

〈材料〉  
シイタケ…2個  
利尻昆布…30g  
鰹節…30g  
水…2ℓ  
〈Point〉  
今回は上品な味で色もよい利尻昆布を使用。同じ北海道産でも、色が濃く出る日高昆布は煮昆布に向いています。



溶き卵を流し入れる。



①の上に茹でた皮をのせる。

## \ Start! /

## — &lt; Point! &gt; —



柳川鍋はすぐに蒸気が立つため火の通りも早いので、短時間で味が染み込むよう皮は薄く切りましょう。

## — &lt; Ingredients &gt; —

皮…1人前(40g)  
ゴボウ(ささがき)…40g  
豆腐(長方形に切る)…70g  
干しシイタケ…お好みで適量  
セリ…8g

出汁…120ml  
醤油…大さじ1  
みりん…大さじ1

] [A]  
溶き卵…1個  
山椒…お好みで  
一味…お好みで

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)

# イルカの味噌煮

古代よりイルカ漁がおこなわれてきた静岡県ですが、県内全域でイルカを食べるわけではありません。主に食している地域は、伊豆から静岡市にかけて。根菜やコンニャクとともに煮込み、味噌で味付けした一皿は酒のアテにもぴったりです。



写真はイメージです



ゴボウ、コンニャクを加える。



皮の部分も同様に2cm程度にカットする。雄節・雌節ともにカットする。



コンニャクを5cm角程度に手でちぎった後、20分程度下茹でてあく抜きする。



茹でこぼしした雄節・雌節も加えて15分間煮る。



⑤を、お湯を沸騰させた鍋に一気に入れる。



よく洗ったゴボウは、スプーンを使って5cm程度にカットした後、25分程度茹でてアグ抜きする。



鍋からおたまで一掬いしただし汁で味噌を溶く。



皮に続いて身も浮いてきたら茹でこぼしする。



雌節、雄節それぞれの皮の部分をカットする。このとき、皮に身が残ってもOK。



⑪を鍋に加えて、さっと一煮立ちさせたら完成。



鍋に、水、料理酒、醤油、スライスした生姜を入れる。沸々してたら上白糖も加える。



身を2cm幅程度にカットする。

## \ Start! /

## —< Point! >—



材料が余れば、雌節は塩ベースで味付けして「イルカのすまし」にするもよし。醤油や山椒とともに漬け込んで「イルカのたれ焼」にチャレンジするのもおすすめです。

## —< Ingredients >—

イルカ…3kg  
(雄節=背節、雌節=腹節を1.5kgずつが最適)  
ゴボウ…800g  
コンニャク…1kg  
水…2ℓ  
料理酒…300cc  
濃口醤油…400cc  
生姜…5個  
上白糖…300g  
合わせ味噌…200g

調理に最適な原料

**イルカ 雄節 (おぶし)**  
背中側の赤肉と脂皮が重なった部分  
**雌節 (めぶし)**  
腹側の赤肉と脂皮が重なった部分

撮影・取材料理店

**魚河岸 大作**  
アスティ静岡東館店



# イルカすき焼き

「イルカのすき焼き」は太地町で愛されているソウルフードです。材料は、生のスジイルカの「はらぼ」と呼ばれる腹肉と、大量の九条ネギ、タマネギ、生姜など。甘めの割り下で煮込んだ肉のうまみと、九条ネギの食感がやみつきです。



写真はイメージです



火が沸いたら砂糖、濃口醤油、みりん、生姜の順に入れる。アクとりは適宜おこなう。



タマネギの皮をむき、縦半分に切ってからざく切りにする。



イルカ肉の表皮を切り取ります。



タマネギが煮えたタイミングで火を止め、九条ネギを入れて一煮立ちさせる。



九条ネギを3cmくらいの長さに切る。



表皮を切り取ったイルカ肉を2~3mmに薄く切る。



盛り付けをして白髪ネギを乗せる。



生姜を千本切りにする。



スライスしたイルカ肉を30秒ほど湯通しする。



鍋にイルカ肉、タマネギ、水と酒を入れて火にかける。



イルカ肉を氷水に入れて締め、水で表面の血を洗う。

\ Start! /

——< Point! ——



肉を湯通しして氷水で締めた後、しっかりと洗い流すのがポイント。アクが取れて、クセのないすき焼きに仕上がります。また、煮すぎると肉が固くなるので、タマネギが煮えたら火を止めるのもポイントです。

——< Ingredients ——

スジイルカ(腹肉)…3人前(500g)  
タマネギ…1個  
九条ネギ…200g  
生姜…10g  
白髪ネギ…10g

濃口醤…80cc	調味料
砂糖…220g	
みりん…20cc	
酒…500cc	

水…500cc

調理に最適な原料

**イルカ 腹肉**

撮影・取材料理店

竹村 直也さん  
(太地町役場)