

# アイヌのフンペオハウ（鯨汁）

アイヌに伝わる伝統料理のひとつ。海の幸（鯨の塩皮）と山の幸（山菜や野菜）たっぷりで、栄養満点かつ心も身体も温まるやさしい味です。主に冬の「ごちそう」で、毎年恒例の「フンベ祭り（鯨祭り）」でも振舞われるほか、冠婚葬祭でも供されます。



# アイヌのフンペオハウ(鯨汁)の作り方

\ Start! /



味噌を溶かし入れる。



茹でた皮を水で洗い、水気を切る。



水に昆布を半日つけて出汁をとる。具材【A】、【B】はあらかじめ切っておく。



酒を入れる。



だし汁から昆布を取り出し、具材【A】を入れて中火でやわらかくなるまで煮込む。



塩皮を2mm幅に薄くスライスする。



最後に豆腐を入れ、軽く煮込んだら火を止める。



【A】がやわらかくなったら具材【B】を入れて5分ほど煮込む。



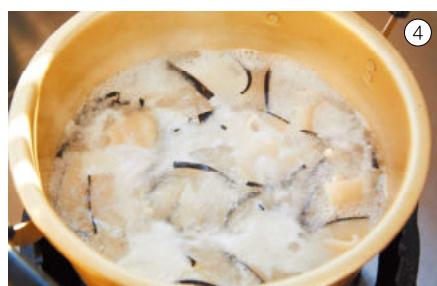
沸騰したお湯にスライスした皮を入れる。



お椀に盛り、長ネギを添えて完成。



塩抜きした皮を入れ、ひと煮立ちさせる。



中火で数分煮立たせ、余分な塩気と脂を抜く。

## 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

磯部 恵津子さん  
(白糠アイヌ文化保存会 会長)



## < Ingredients >

塩皮…(8人分) 500g	
だし汁…水、昆布	
じゃがいも (メークイン) …大3個	[A]
大根…中1/2本 ニンジン…小1本	
ごぼう…1本	
行者ニンニク…100g (なくてもよい)	[B]
こごみ (山菜、ワラビでも可) …300g	
しめじ…200g	
味噌…400g 酒…お玉1杯	
木綿豆腐…1丁 長ネギ…1本	

## < Point! >



塩皮は、さっと湯通して余分な塩気と脂を抜くのがおすすめ。今回は味噌味ですが、塩味にしてもおいしいです。大根は水から茹でるのがポイント。沸騰する前に火を止めてアクを抜き、水で洗ってザルに入れ、水気をとっておきましょう。

皮のコリコリとした食感がアクセントの味噌汁です。クジラの皮は汁料理の具材としても活用できるため、入れる具材をアレンジすればオリジナルのクジラ汁を作ることができます。

# クジラ汁（味噌）



写真はイメージです



具材に火が入るまで、少し沸騰するくらいの火加減で煮込む。



鍋に二番出汁を1合弱入れ、よく混ぜる。



本皮を、切りやすいように8cm程度の幅にカットする。



お椀に細く切ったネギ、わかめなどを適量入れる。(具材はお好みで)



鍋をコンロに移し火にかける。



①を約1mm幅にスライスする。皮の固さによって厚さは調整する。



ある程度煮立ったら弱火にし、味噌をゆっくり溶かしよく混ぜる。



中火で沸騰するまで煮込む。(あまり煮過ぎると皮が固くなるので注意)



スライスした皮を1mmくらいに千切りにする。



具材を入れたお椀に、味噌汁を入れたら完成。



ある程度煮込んだら、千切りにしたニンジンを入れる。



千切りにした皮を鍋に入れる。

## \ Start! /

## —< Point! >—



クジラの皮は煮込み過ぎると固くなるので、煮込み過ぎないように注意しましょう。味噌を入れるときは焦がさないように弱火にして、おたまの上でゆっくりと混ぜるように溶かしましょう。

## —< Ingredients >—

本皮…1人前(4切ほど)  
二番出汁…1号弱  
味噌…適量  
ニンジン…適量  
ネギ…適量  
赤い海藻…適量  
※汁の具は各店でアレンジしてよい

調理に最適な原料



脂身 原料

撮影・取材料理店



樽一 新宿本店

# クジラ汁（醤油）

地元の野菜や山菜とともに、一番出汁で皮にコトコトと火を通すクジラ汁。皮は湯通しして余分な脂を抜くことで、一番出汁の風味が華やかに立ち上るクジラ汁が出来上がります。少し厚めに皮を切れば、翌日は煮ごりも楽しめます。



写真はイメージです



煮えたら器に入れて、セリをのせる。  
一味はお好みで入れる。



鍋で沸騰させた湯に皮を入れて茹で、余分な脂をとる。



流水で解凍した皮を洗う。きれいなスポンジでこすりながら汚れを落とす。



皮が縮れたら、ザルにあげる。



皮を少し厚めに拍子切りにする。

## Point!



北海道の家庭では、鍋をストーブの上に置いて長時間コトコトと煮て作るクジラ汁。翌日には煮ごりができるため、皮は少し厚めに切っています。

## Ingredients

### 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

#### Point

時間がないときは、1ℓの水に対してシイタケ2個、利尻昆布15gを数時間～一晩水に漬けておきます。その後、残りの水1ℓ、利尻昆布15g、鰹節30gと合わせて一番出汁をとります。



一番出汁、醤油、みりんを鍋に入れる。



分量分の野菜を切る。



皮、ゴボウ、山菜、コンニャク、厚揚げ豆腐、ニンジン、大根、サトイモを入れて煮立たせる。



鍋に沸騰させた湯で、サトイモ、ニンジン、大根をさっと茹でたら、ざるにあげる。

### 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)

秋田県で暑気払いとして古くから食されてきたクジラ貝焼き。塩皮の塩分と良質な脂肪を補給することで、夏場の重労働に打ち勝ってきたのです。料理名は、大ぶりのホタテの貝を器代わりに使っていることに由来します。

# クジラ貝焼き



写真はイメージです



味見して濃度を確認した後、塩加減が強ければ少しつつは控えめに、弱ければ多めに入れる。



ミズとしめじは3cm程度、白菜も同様の大きさにそろえてカットする。



塩皮を長さ3cm程度にカットする。



全体的に馴染んだら、長ネギとミズを加え、弱火のままさらに2分火を通す。



塩皮、白菜、茄子、しめじを鍋に入れる。



茄子を短冊切りします。好みによって輪切りにしてもOK。



火を止めたら卓上鍋に中身を移し、豆腐を加え、汁もすべて注ぐ。卓上鍋がない場合は、⑩に豆腐を加える。



あらかじめ作っておいた出汁を鍋に入れる。出汁は冷めたままでOK。



絹ごし豆腐は半分にカットする。



沸騰するまでは強火、沸騰したら弱火にして約3分煮る。目安としては、茄子に十分火が入ればOK。

長ネギは斜めにカットする。

卓上でグツグツと煮詰まっていく貝焼きをアテに日本酒を楽しむ。

## \ Start! /

## —< Point! >—



塩皮の塩分濃度はカットした部分などで異なるため、少しつつの分量は味見しながら調整するのがおすすめ。出汁を加えてひと煮たちさせた後に味見して、薄ければ多め、濃ければ少なめにしましょう。

## —< Ingredients >—

塩皮…25g	茄子…35g
ミズ…20g	絹ごし豆腐…1/4
白菜…50g	しめじ…25g
長ネギ…30g	だし…130cc

水…1ℓ	出汁の材料
昆布…10g	
カツオ節…5g	

少しつつ…小さじ1弱(3~5cc程度)

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

秋田きりたんぽ屋



# クジラのじやが煮

肉の代わりに塩皮を使った、長崎の家庭料理。塩皮のうまみがジャガイモによく染みています。現地のスーパーでは、クジラのじやが煮用としてスライスされた塩皮が販売されているほど、一般に普及している料理です。



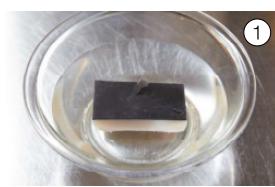
写真はイメージです



ジャガイモが柔らかくなったら、塩皮を半分と醤油を入れ、再度落とし蓋をして煮込む。



全体に油が行き渡ったら、材料の頃が1cm出るくらいまで水を入れる。



塩皮を水洗いした後、38度の湯で2回洗う。その後、38度のお湯に10～15分漬けて戻す。



煮汁が無くなったら、塩皮の残り半分を入れて火を止める。



砂糖、酒、赤酒（無ければみりん）を入れる。



戻した塩皮を4～5cm幅に切る。



塩皮を鍋の中の具と混ぜる。



落とし蓋をする。



コンニャクをスプーンなどで1口大にちぎる。



お皿に盛り付けて、インゲンマメを散らしたら完成。



沸騰したら火を弱めて煮込む。



鍋にサラダオイルを入れ、コンニャク、ニンジン、タマネギ、じゃがいも、生姜を炒める。

## \ Start! /

## ——< Point! ——



クジラを鍋に入れるタイミングを2回に分けているのが大きなポイントです。1回目の投入によってクジラの出汁を浸透させ、2回目は、クジラそのものの味と風味を楽しめるよう火を止める直前に投入します。

## ——< Ingredients ——

塩皮…4人前 (100g)  
じゃがいも（乱切り）…600g  
ニンジン（乱切り）…150g  
タマネギ（クシ切り）…300g  
コンニャク（乾煎りする）…1/2枚  
インゲンマメ（下ゆで）…4本  
生姜（薄切り）…1かけ

### 《調味料》

赤酒またはみりん…大さじ2  
砂糖…大さじ1 料理酒…大さじ1  
醤油…大さじ3 サラダ油… 大さじ1

### 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

川島 明子さん

# 47 歯須ベーコン

歯（皮の部分）と須子（肉の部分）の2つの食感を楽しめる「歯須」を使って作るベーコン。皮の部分はプルプルした食感で、肉の部分は歯応えが感じられます。



# 歯須ベーコンの作り方

\ Start! /

解凍は時間をかけて  
根気よく水の交換を

歯須は冷蔵庫での管理状態や大きさによって解凍時間が異なる。理想は下の写真のように歯須から血が出て水が透き通るまで。解凍中に何度も確認し、血が出ていたら水を交換するなど自分の目で状態を見極めることが必要。



歯須の熱が冷めたら、味が染み出した鍋の水ごとタッパーに入れる。



煮込んだ歯須を水で洗う。歯須の周りに付いたアクを取り洗うのがポイント。綺麗なタクシードアクを取ってOK!



容器に使う分の歯須を入れ、歯須がすべて浸かるくらいの水を入れる。



冷蔵庫で約1日保管し、さらに味を染み込ませる。冷蔵庫で冷ますこと。



煮込んだ歯須をもう一度、沸騰させたお湯に入れること。



水に浸した歯須をそのまま冷蔵庫に入れ解凍する。解凍時間の目安は約1~2日。



1日置いたら出来上がり。料理として出す際は、薄くスライスして提供する。



鉄串が身にスッと刺さるまで弱火で煮込んでから、料理酒と多めの塩で味つけをする。



鍋に水を入れ強火で沸騰させる。



ある程度煮込んだら、味を浸透させるために鍋の火を止めてそのまま置く。



プロックに切り分けた歯須を入れる。アクをこまめに取りつつ、鉄串がスッと刺さるまで弱火で煮込む。

調理に最適な原料



脂身+肉 原料

主な原料 歯須

撮影・取材料理店



くじらのお宿 一乃谷

## < Ingredients >

歯須…約5kg

※作る量は店舗の仕込み量に合わせて下さい。

塩…適量 (しお味を強く感じるぐらい)

※塩は必ず味見をして確認すること

料理酒…約100cc

## < Point! >



歯須の黒い皮は固いため、食べやすくするために取り除いてもよい。その場合、煮込んだ歯須を冷ましてからのはうが取りやすい。また、煮込む際の味つけには多めの塩を使い、中まで味を浸透させるのがポイント。

# 鯨のはりはりコラーゲンラーメン

さえずりのチャーシューとクジラのスジのコラーゲンをトッピングしたラーメン。  
臭みがなく、噛み切れるほどやわらかい食感に仕上げた鯨肉は、昆布出汁のきいた  
あつさりスープとよくからみ相性抜群。



写真はイメージです

## 出汁・スープ・ コラーゲンの調味料・ チャーシューの調味料

### ■出汁の材料／1ℓで作る場合

水…1ℓ	[A]
昆布…5g	
鰹節…20g	
カタクチイワシ…20g	

■スープの材料
出汁…350ml
みりん…大さじ2
白だし…小さじ2
砂糖…小さじ1
醤油…大さじ1
鶏ガラスープの素…小さじ1
塩…少々
鯨の油（好みで）…少々
魚介エキス（あれば）…少々

■コラーゲンの調味料
出汁…500ml
醤油…適量
砂糖…大さじ2
酒…大さじ1
ショウガ…1片
味噌（好みで）…適量

■チャーシューの調味料
出汁…500ml
白だし…大さじ1
砂糖…大さじ2
酒…大さじ1
ショウガ…1片
味噌（好みで）…適量



スープの材料を鍋に入れて温める。



【A】の材料で出汁をとる。



乾麺を、各商品に表示されている時間通りに茹でる。



一口大にカットしたスジ、コラーゲンの調味料を圧力鍋に入れ、やわらかくなるまで30分程度煮る。



湯切りをした麺を器に入れ、⑤のスープを注ぐ。



②を容器に入れて冷蔵庫に一晩寝かせる。コラーゲン状になった部分はさらに冷蔵庫で固める。



トッピングの野菜、さえずりのチャーシューをのせる。コラーゲンは別皿で添えてもよい。



鍋にチャーシューの調味料とさえずりを入れ10分煮込む。鍋ごと冷蔵庫で一晩寝かせた後、薄くスライスする。

## \ Start! /

## —< Point! —



クジラのスジをとろとろになるまで圧力鍋で煮ると、やわらかくなり臭みも消えます。固まったコラーゲンをレンゲにのせて出せば、盛り付けのアクセントに。

## —< Ingredients —

さえずり…25g（茹でておく）  
スジ…25g（茹でておく）  
乾麺…1人前（100～120g）  
スープ…1人前（350～400ml）

水菜、もやし、紅ショウガ、細ネギ、刻み海苔…適量  
コショウ…好みで



主な原料 さえずり

## 調理に最適な原料

## 内臓珍味 原料

## 撮影・取材料理店



## 下関くじら館



# 胃袋の茹で物

シワシワした表皮のコリコリ食感とやわらかな内臓部分のコントラストが楽しい部位。カロリーは低くヘルシーです。生姜醤油につけるとおいしいですが、ポン酢ともよく合います。



写真は小腸、胃袋、食道の茹で物3種盛り合わせです。

## 調理前にしっかりと解凍・血抜きを！

内臓系の原料は赤肉や脂身原料よりも内部に腐敗物や血管が多いため、解凍・血抜きを入念におこないましょう。

解凍・血抜きの方法はP118へ

## 茹で物の提供は盛り合わせがベター



内臓系の茹で物は部位ごとに食感が異なるので、何種類かの盛り合わせで提供するのがおすすめ。さまざまな食感が楽しめます。

## 調味料はポン酢+マヨネーズもおすすめ



醤油とおろし生姜のほか、ポン酢とマヨネーズを混ぜても美味しいだけます。味がまろやかになり、内臓の味が引き立ちます。



塩で味つけしたら火を止める。鍋の水ごと別の容器に移して粗熱をとる。



鍋にたっぷりと水を張り、強火で沸騰させる。



冷蔵庫に最低でも1日しっかりと寝かせ、胃袋に味を染み込ませる。



血抜きした胃袋を入れ、弱火で仮茹でしアクを取り除く。アクが出なくなったら取り出し流水で洗う。



血抜きがしっかりとできていると写真のような本茹での状態に。血抜きが甘いと残った血が黒ずむ。



もう一度、沸騰したお湯に胃袋を入れて、弱火で時間をかけてじっくり本茹です。



薄くスライスし盛りつけて完成。



金串が刺さるまでやわらかくなったら塩で味をつける。量の目安は少ししおっぱさを感じるぐらい。

## \ Start! /

## < Point! >



左が本茹でをした状態で、右が茹でる前の状態。胃袋は茹でると大きさが3分の1ぐらいに縮むので、ある程度大きな状態で茹でることがポイントです。

## < Ingredients >

胃袋…約5kg  
※作る量は店舗の仕込み量に合わせて下さい。

塩…適量（しお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

醤油…適量

一乃谷での

おろし生姜…適量

調味料

## 調理に最適な原料



## 内臓珍味 原料

主な原料 胃

## 撮影・取材料理店



くじらのお宿 一乃谷

# 小腸の茹で物

コリコリ食感とサッパリとした味わいが特徴の小腸。カロリーは低くヘルシーです。生姜醤油につけるのがベーシックな食べ方ですが、ポン酢や、ポン酢+マヨネーズもよく合います。



写真は小腸、胃袋、食道の茹で物3種盛り合わせです。

## 調理前にしっかりと解凍・血抜きを!

内臓系の原料は赤肉や脂身原料よりも内部に腐敗物や血管が多いため、解凍・血抜きを入念におこないましょう。

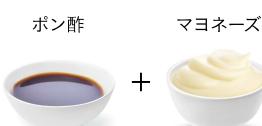
解凍・血抜きの方法はP119へ

## 茹で物の提供は盛り合わせがベター



内臓系の茹で物は部位ごとに食感が異なるので、何種類かの盛り合わせで提供するのがおすすめ。さまざまな食感が楽しめます。

## 調味料はポン酢+マヨネーズもおすすめ



醤油とおろし生姜のほか、ポン酢とマヨネーズを混ぜてもおいしくいただけます。味がまろやかになり、内臓の味が引き立ちます。



金串が刺さるまでやわらかくなったら塩で味をつける。量の目安は少ししおっぱさを感じるぐらい。



塩で味つけしたら火を止める。鍋の水ごと別の容器に移して粗熱をとる。



冷蔵庫に最低でも1日しっかりと寝かせ、小腸に味を染み込ませる。



薄くスライスし盛りつけて完成。



鍋にたっぷりと水を張り、強火で沸騰させる。



しっかりと血抜きした小腸を沸騰したお湯の中に入れ、仮茹です。



アクをこまめにすくい、弱火で茹てる。アクが出なくなったら、小腸に残ったアクを流水で洗う。



もう一度、沸騰したお湯に小腸を入れて、弱火で時間をかけてじっくり本茹です。

## Point!



調理工程に出てくる「本茹で」とは、やわらかくなるまで時間かけてじっくり煮ること。このとき、強火だと小腸が曲がって固くなり、おいしさも半減します。

## Ingredients

小腸…約5kg

※作る量は店舗の仕込み量に合わせて下さい。

塩…適量 (しお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

醤油…適量 ] 一乃谷での

おろし生姜…適量 ] 調味料

## 調理に最適な原料



内臓珍味 原料

主な原料 小腸

## 撮影・取材料理店



くじらのお宿 一乃谷

# 韓国の鯨チゲ鍋

たっぷり入れた野菜のシャキシャキ食感が、赤肉のやわらかさを引き立てる韓国のチゲ鍋。うま辛スープが具材に絡まり、やみつきになります。味付けがシンプルな分、食材や調味料の質のよさがダイレクトにおいしさを左右します。



# 韓国の鯨のチゲ鍋の作り方

\ Start! /



おろしニンニクを入れる。



赤とうがらしを斜め切りにする。



④をザルにあげた状態。



解凍した赤肉を一口大に削ぎ切りする。



塩、とうがらし粉を入れる。



チゲ専用鍋に昆布出汁を入れ、大根を入れる。強火で5分茹である。



皮をむいた大根を一口大に切る。



冷凍したままの歯須を薄くスライスする。



タマネギ、ねぎ、赤とうがらしを入れる。



もやしを入れて、強火のままさらに1分茹である。



ネギを斜め切りにする。



①と②を冷水に2時間浸して、血抜きをする。



野菜に火が通るまで煮込む。



⑤を入れて弱火にし、アクをとりながら5分茹である。



タマネギを5mm幅に切る。



鍋で沸騰した湯に③を入れて軽く茹で、すぐに火をとめて臭みをとる。

調理に最適な原料

**赤肉 原料**  
**脂身+肉 原料**



主な原料 赤肉、歯須

撮影・取材料理店

Koregogi Wonjo Halmejip  
韓国

—< Ingredients >—

赤肉…2人前(110g)  
歯須…2人前(40g)  
大根…1/4本  
昆布出汁(昆布を水に1時間浸したもの)…800ml  
もやし…1つかみ  
ねぎ…10cm  
タマネギ…1/2個  
赤とうがらし(生)…1本  
おろしニンニク…大さじ2  
塩…8g  
とうがらし粉…16g



こだわりは韓国の天日塩。ユネスコから生物圏保存地域に指定された、新安で作られる天日塩を使用しています。今回使用したのは、ミネラルの含有量が多く、まろやかで深みのある、3年熟成の天日塩です。