

韓国の鯨ユッケ

ユッケの本場、韓国生まれならではの、クジラが主役のユッケです。握りたての香り豊かなごま油を和えた赤肉は、まるやかな味わいで絶品！ 梨の甘みとみずみずしさは、赤肉の食感とも相性抜群です。ほんのりと香る梅エキスが隠し味に。



写真はイメージです



⑦のボウルに⑧を入れ、混ぜ合わせる。器に盛り、ごまをふりかけて完成。



おろしニンニクを入れる。



【A】の材料を混ぜて、ユッケソースを作つておく。



ごま油を入れる。



解凍した赤肉を1.5mm幅に切る。



切った赤肉を入れて混ぜ合わせ、味をなじませる。



さらに1.5mm幅の細切りにする。



梨、ニンジンを細切りに、ネギを細かく切る。



ボウルに①のユッケソース30mlを入れる。

\ Start! /

——< Point! >——



韓国の家庭には欠かせないという梅エキス（メシルエキス）。家庭によって味が異なるそうです。梅と砂糖を保存瓶に入れて漬けたもので、今回は2年物の梅エキスを使用しています。

——< Ingredients >——

赤肉…180g	[A]
醤油…大さじ3	
焼酎…大さじ1	
砂糖…大さじ1	
梅エキス（メシルエキス）…大さじ1/2	
おろしニンニク…30g	
ごま油…5ml	
梨…1/4個	
ニンジン…30g	
ネギ…10g	
ごま…適量	

調理に最適な原料



主な原料 赤肉

撮影・取材料理店

Koregogi Wonjo Halmejip
韓国

※材料は一皿分です。

韓国 の 茄 で おばけ

尾羽（おば）はゼラチン質と脂肪が豊富な部位。臭みがなく、コリコリとした歯応えが楽しめます。特製のチョコチュジャンたれは韓国風ですが、日本では豚みそなどをつけて食べます。



写真はイメージです



ザルに30分あげて、水気をしっかりと切る。



茹で具合を確認する。スプーンで取り出した尾羽を触ってゼリーのような弾力になったらOK。



器に盛り付ける。



流水で軽く洗う。



解凍した尾羽を3cm幅にカットする。約150g分を用意する。



写真のようにまな板に置く。



材料を混ぜ合わせたチョコチュジャンのたれについていただく。



冷水に12時間漬す。



0.5mm幅に切る。



12時間漬すと写真のように、大きさが約2倍になる。



鍋に沸騰した湯を用意し、③の尾羽を10~20分茹である。大きいものは1時間茹である場合もある。

＼ Start! ／



シンプルな調理工程でもっとも大切なのが、途中で茹で具合をチェックすること。大きいものは、1時間も茹でる場合があります。鍋から取り出して、しっかりと触ってチェックしましょう。ゼリーのような弾力のあるやわらかさになったらOKです。

——< Point! >——

尾羽…2人前(150g)

〈チョコチュジャンのたれ〉
コチュジャン…大さじ2
リンゴ酢…大さじ1・1/2
梅エキス(メシルエキス)…大さじ1
砂糖…大さじ1

調理に最適な原料



煮込み 原料

主な原料 尾羽

撮影・取材料理店

Koregogi Wonjo Halmejip
韓国

ウルサンは ウクジラ 食文化の 中心地

ウルサンには鯨料理専門店が多く並ぶストリートがあるほど、鯨の食文化が根付いています。茹で物や煮物、刺身など調理法はさまざま。タレや味付けは唐辛子やジャンなどの辛い調味料が使われるのが特徴。ウルサン観光の目玉としても人気を集めています。



種類豊富なたれで鯨肉を楽しもう！

韓国のピリ辛&旨たれ

日本と同じくクジラの食文化がある韓国では、味付けしていないクジラ料理を数種類のたれで楽しめます。ここでは、韓国の鯨料理人直伝のたれをご紹介！

1. わさび醤油は、韓国でも人気のたれ。2. チョコチュジャンは、りんご酢と砂糖を

きかせた甘酸っぱいピリ辛ソース。3. ミヨルチエクチョは、魚醤に焼酎とうがらしを合わせる辛党の大人口向です。4. コチュジャンソースは、ごま油の香ばしさが加わりピリ辛マイルドな味付けに。

1



2



3



4



韓国たれの材料（作り方は材料を混ぜるだけ）

1



わさび醤油

〈材料〉

- ・醤油…適量
- ・わさび…適量

2



チョコチュジャン

〈材料〉

- ・コチュジャン…大さじ2
- ・リンゴ酢…大さじ1.5
- ・梅エキス…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1

3



ミヨルチエクチョ

〈材料〉

- ・イワシの魚醤…40ml
- ・焼酎…10ml
- ・とうがらし(青・赤)…少々

イワシの魚醤8:焼酎2の割合で作る

4



コチュジャンソース

〈材料〉

- ・コチュジャン…好みの量
- ・ごま油…少々

たれが活躍する料理

韓国ではどんな料理でたれを使うかというと、P083「韓国の茹でおぼけ」など、茹で物や刺身が多いようです。何種もたれのバリエーションがあれば、最後まで鯨肉を飽きることなく楽しめます。



Dish 55

鯨料理

中国料理

鯨肉の四川風辛味炒め

テーブルに出てきた瞬間からふわっと広がる山椒とラー油の豊かな香り。真っ赤なスープがインパクト大の四川風辛味炒めです。やわらかいクジラの赤肉とシャキシャキしたもやしに、ピリッと痺れる旨辛いスープが絶妙に絡みます。



鯨肉の四川風辛味炒めの作り方

\ Start! /



ラー油をかける。



炒めた具材をざるに入れ、スープの汁気を切る。



P090「鯨肉のネギ生姜炒め」の作り方①～⑪をおこなう。写真は肉を油通して、ざるにあげた状態。



ニンニクの葉を中央に盛り、刻みネギ、山椒油、山椒粉、鷹の爪を全体に散らす。



汁気を切った具材を皿にのせる。



中華鍋に油（分量外）を熱し、【A】の材料を炒める。



空中の中華鍋でごま油を熱し、ニンニクの葉の上からかける。油ハネに気をつけて。



①の赤肉を鍋のスープの中に戻し、水ととき片栗粉（分量外）を入れて、スープにとろみを少し出す。



豆もやし、赤唐辛子、青唐辛子を入れて炒める。



香菜を飾ったら完成。



とろみが出たら、⑥の上にスープごと入れる。



【B】の材料を入れて食感が残るようにさっと煮る。

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

清香園
横浜中華街



< Ingredients >

〈仕込み用材料〉

P90「鯨肉のネギ生姜炒め」を参照	
赤肉…2～3人前(100g)	刻みネギ…少々
ごま油…70g	山椒油…少々
香菜…5g	山椒粉…少々
豆もやし…100g	ラー油…100g
赤唐辛子(生)…8g	ニンニクの葉(1.5cm幅に切る)…30g
青唐辛子(生)…8g	鷹の爪(輪切り)…5g
豆板醤	
生姜(おろし)	[A] 鶏がらスープ…600ml
ニンニク(みじん切り)…少々	醤油…40ml
キャベツ／えのき…各100g	オイスターソース…40ml
	コショウ／砂糖…少々

< Point! >



仕上げの手作りラー油は、「そんなにたくさん!?」と思うほどたっぷりかけます。「見た目は赤いけど、熱で少し辛味が飛ぶので、見た目ほどは激辛にはならないから安心して」と店主の高谷清さん。

鯨の皮中華風酢漬け

レモンのさっぱりした酸味と香り、砂糖をほんのり効かせた甘酸っぱい味付けが、皮のブルブル食感にマッチ！後味にはまろやかなコクが広がり、誰もがクセになること必至です。



写真はイメージです



ザルを使って⑧の液だけを捨てる。



中華鍋にごま油を入れて強火で熱し、山椒、鷹の爪を入れ、香りをごま油に移す。



半解凍した皮を用意し、繊維質を包丁で取りのぞく。



⑥に⑨の皮、【C】の材料をいれてラップをし、冷蔵で一晩置く。⑨で取り出したネギや生姜は取っておく。



④の中にごま油だけが入るように、⑤をざるを通して入れる。



皮の黒い部分を包丁で取る。



皿にサラダ菜、白菜の酢漬け、香菜を盛る。



鍋に【B】の材料を入れて沸騰したら、ジンジャーパウダーを入れる。



使用する量（約6cm、10g）を切り分けたら、身が透けるくらい薄く切る。



⑩の皮を白菜の酢漬けにのせるように盛りつける。生姜、ネギも少しのせ、レモンを皿のふちに並べる。



⑦を耐熱容器に移す。人肌程度まで冷めたら皮を入れてさっと混ぜる。



耐熱容器に【A】の材料を入れ、混ぜ合わせる。

\ Start! /

—< Point! >—



生姜、ネギ、山椒で皮の真みをしっかり抑えることで、レモンの爽やかな香りが際立ちます。

—< Ingredients >—

皮…1人前(10g)	[A]
酢…200ml	
砂糖…200g	
塩…10g	
ごま油…少量	
山椒…5g	

鷹の爪…10本	[B]
水…500ml	
ネギ(長ネギの青い部分)…4本	
生姜(輪切り)…厚さ2mm・5枚	
山椒…4つまみ	
ジンジャーパウダー…大さじ1/2	

生姜(千切り)…30g	[C]
ネギ(千切り)…30g	
にんじん(千切り)…30g	
レモン(輪切り)…6枚	
サラダ菜、白菜の酢漬け、香菜…適量	

調理に最適な原料



主な原料 皮

撮影・取材料理店



清香園

横浜中華街

鯨肉の辛味炒め

シャキシャキとした食感で爽やかな香りのセロリは、やわらかい赤肉と一緒に食べるのがおすすめです。炒ったピーナッツのカリッとした食感はアクセントに。色鮮やかな青唐辛子の最後まで口の中に残る辛みは、辛党を虜にするでしょう。



写真はイメージです

油通しは中華料理の大事なテクニック！

油通しは食材を「さっと揚げて、ざるにあげる」中華のテクニックです。油通しすることで、野菜は色が鮮やかになり、肉は旨みが閉じ込められます。中華は、炒める段階からスピードが勝負です。あらかじめ油通してておくことで、素早い調理を可能にします。



たっぷりの油でさっと揚げて。



ざるにあげる。

セロリはあらかじめ油通しすることで、いい香りが立ちます。シャキッとした食感が楽しめる程度に油通しましょう。



中華鍋に油(分量外)を熱し、ニンニクを入れて香りが出たら、②③④を中華鍋に戻して炒め合わせる。



炒めたら①のタレを入れて味をからめる。



P090「鯨肉のネギ生姜炒め」の作り方①～⑩をおこなう。【A】の材料を混ぜ合わせてタレを作る。



セロリを油通しして、香りが出たらざるにあげる。



ごま油、ネギ油、ピーナッツを入れて、さっと炒めたら完成。



①の肉を油通してざるにあげる。



【B】の材料を油通してざるにあげる。

\ Start! /

—< Ingredients >—

〈仕込み用材料〉

P90「鯨肉のネギ生姜炒め」を参照

赤肉…2～3人前(100g)

紹興酒…35ml

醤油…大さじ1

砂糖…5g

鶏がらスープ…17ml

片栗粉…少々

セロリ(一口大に切る)…50g

青唐辛子(半分に切る)…30g

唐辛子…5g

エリンギ(5mm幅の一口大に切る)…60g

赤ピーマン(1cm幅の千切り)…15g

ニンニク(刻む)…1片

ごま油…少量

ネギ油…少量

ピーナツ(炒っておく)…25g

【A】

【B】

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

清香園

横浜中華街



鯨肉のネギ生姜炒め

表面はサクッと、中はとろつとやわらかいクジラの赤肉に、ネギと生姜の風味がふんわりと香る中華炒め。野菜のシャキシャキ食感とも相性抜群です。



写真はイメージです

\ Start! /



紫たまねぎ、オレンジパプリカを炒める。



溶き卵を入れてさらにもみ込む。



④に①の血を抜いた赤肉だけを入れ、ラップをかけて冷蔵庫で一晩置く。



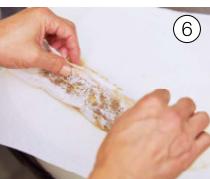
解凍した赤肉を水に15分程度浸して血を抜く。



⑬に【C】の材料、肉、ズッキーニを入れて炒め、紹興酒をかける。



片栗粉をまぶして軽くもみ込む。



一晩漬け込んだら、赤肉を取り出し、水分をキッチンペーパーで拭き取る。



生姜を5mm幅にスライスし、中華包丁の側面で叩く。



青ネギを入れる。野菜のシャキシャキした食感が残るように素早く炒める。



中華鍋で⑩の肉を油通し、ざるにあげる。



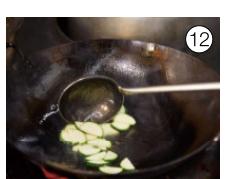
赤肉を厚さ5mmに切り、1皿分の使用量(100g)をボウルに入れる。



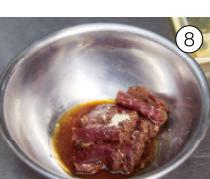
長ネギの青い部分を中華包丁の側面で叩く。



ごま油、ネギ油を回し入れてさっと炒めたら完成。



ズッキーニをさっと油通し、香りがでたらざるにあげる。



【B】の材料を入れて、肉にもみ込む。



容器に②と③、【A】の材料を入れ、生姜と青ネギを手で強くもみ込み、香りを出す。

—< Ingredients >—

<仕込み用分量>

赤肉…200g
生姜…35g
長ネギ(青い部分)…40g

水…200ml
紹興酒…100ml
醤油…40ml
沙薑粉(生姜の粉)…3g

] [A]

赤肉…2~3人前(100g)

醤油…少々
コショウ…少々
紹興酒…大さじ1
沙薑粉(生姜の粉)…小さじ1

] [B]

溶き卵…1/3個分

片栗粉…2つまみ
ズッキーニ(5mm幅の半月切り)…65g
紫たまねぎ(5mm幅に切る)…50g
オレンジパプリカ(5mm幅に切る)…30g

生姜(千切り)…10g
ニンニク(すりおろし)…少々
白髪ネギ…40g

] [C]

紹興酒…50ml
青ネギ(5cmに切る)…20g
ごま油、ネギ油…少々

調理に最適な原料



主な原料 赤肉

撮影・取材料理店

清香園
横浜中華街

