



クジラを知るなら

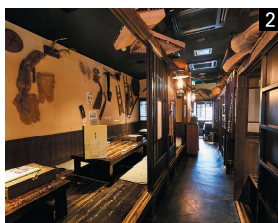
今まで味わったことのなかったクジラ料理に出会えば、食の幅は自然と広がる！
本誌作成にあたり、情報提供していただいた料理店をご紹介します。

※掲載店舗の情報は2020年3月時点のものです。詳しくは各店舗まで直接お問い合わせください。

東北地方の料理店 ▶▶▶

1

秋田きりたんぽ屋 秋田駅前本店



1. 秋田で昔から食べられている「クジラの貝焼き」。2. 店内は趣きいっぱい。3. 店主の村上達也さん。

きりたんぽ鍋、しょつつる鍋、稲庭うどん、いぶりガッコ、ジュンサイなどの秋田名物を幅広くメニューに取りそろえた『秋田きりたんぽ屋』。夏の暑気払いとして昔から食べられていた「クジラの貝焼き」など、地酒と合わせて楽しみたいメニューも豊富にそろっています。秋田駅前と好立地なので、秋田を観光がてらぜひ立ち寄ってみては？

SHOP DATA

住所	〒010-0001 秋田県秋田市中通2-7-6 緑屋ビル1F
営業時間	月～土 17:00～23:00 祝前 17:00～24:00 日・祝ランチ 11:30～15:00 日・祝ディナー 17:00～24:00
お問い合わせ	018-801-2345
定休日	無休
URL	https://marutomisuisan.jp.com/kiritanpoya/

中部地方の料理店 ▶▶▶

2

旬魚酒菜 五郎 古町店



1. 新潟郷土料理「クジラの味噌漬け」。2. カウンター後ろの「新潟酒蔵マップ」は店主の諏佐尚紀さんお手製。3. 諏佐さんは、2019新潟市若手料理人コンテストで優勝したそう。

その日仕入れた新鮮な食材が並ぶカウンターと小上がりで構成される、アットホームな雰囲気のある『五郎 古町店』。地産地消をモットーに、新潟のおいしい食材や地酒を豊富に用意していることから、地元の人はもちろん、県外からのお客も多いそう。同店を訪れたらぜひ食べてほしいのは、クジラの味噌漬け。日本酒と相性ぴったりの酒の肴です。

SHOP DATA

住所	〒951-8063 新潟市中央区古町通8番地1466一蔵ビル1F
営業時間	平日・日・祝 17:30～翌1:30 (L.O翌0:30/ドリンク L.O翌1:00) 金・土 17:00～翌2:00 (L.O翌1:00/ドリンク L.O翌1:30)
お問い合わせ	025-229-5379
定休日	無休
URL	https://ideal-co.jp/goro_furumachi/

3

魚河岸 大作 アスティ静岡東館店



1



2



3

新鮮な旬の魚介と、他店ではなかなか味わうことができない珍味、地酒を楽しめる『魚河岸 大作 アスティ静岡東館店』。いるかの味噌煮、いるかのすまし、いるかのたれ焼のほか、自家製のクジラベーコンなどの用意がある日も。新幹線口徒歩1分の駅ビル内という立地ゆえ、出張ついでに立ち寄って静岡の夜を満喫していく人も多いそう。

SHOP DATA

住所	〒420-0851 静岡県静岡市葵区黒金町4 アスティ静岡 東館
営業時間	11:00-22:00(L.O 21:30)
お問い合わせ	054-281-8700
定休日	無休
URL	https://www.asty-shizuoka.co.jp/asty/shopdata/167/

1. いるかの味噌煮を食べられる店は全国でもレア。2. 静岡のうまい海鮮が豊富。3. 店主の久保田満夫さん。

関東地方の料理店▶▶▶

4

くじらのお宿 一乃谷



1



2



3

JR神田駅から徒歩3分、細い路地の地下にある『一乃谷』。ステーキや竜田揚げなど、クジラが主役のメニューがとにかく豊富。ランチでもディナーでも安くおいしいクジラが食べられると30年愛されてきました。肉はすべて熟成させ、店主自ら捕鯨調査船から買い付けた鯨肉を、熟成させておいしさを増幅させるひと手間が、ファンを増やし続けている理由です。

SHOP DATA

住所	〒101-0047 東京都千代田区内神田2丁目7-6 ゆまにビルB1F
営業時間	昼 11:30-14:00 夜 17:00-23:00
お問い合わせ	03-3254-6096
定休日	日曜日(ご予約を頂ければ営業致します)
URL	http://kujira-ichinotani.com/about.html

1. 名物の「くじらステーキ」。2. カウンター席があるので1人でも入りやすい。3. 「最高のクジラを最高の料理で」の志を掲げる店主。

5

樽一



1



2



3

かつては捕鯨船の船長を目指していたという初代店主が、宮城県から上京して、昭和43年にオープン。当時の広さはわずか7坪でしたが、50年以上経った今では、「新宿でクジラといえば樽一」と言われるほどに。現在でも変わらず、おいしい料理の提供を通して、日本の食文化を守り続けています。来店の際は、宮城県の日本酒、浦霞(うらがすみ)も一緒にご堪能あれ。

SHOP DATA

住所	〒160-0021 東京都新宿区歌舞伎町1-2-9 シタディーンセントラル新宿東京 地下1階
営業時間	月~土 17:00-22:30(L.O 21:30) 日・祝 16:00-22:00(L.O 21:00)
お問い合わせ	03-3208-9772
定休日	年末年始(12月30日~1月4日)
URL	http://www.sinjyuku-taruichi.co.jp/tenpo.html

1. レアで焼かれた「鯨ステーキ」。2. 店内は席が多めで席数は140席。3. 先代の思いを引き継いだ2代目店主。



ぼんやり光る大きな提灯が軒先にぶらさがる『食滋楽(くじら)』。鯨肉食品会社に勤めた経歴を持つ店主がオープンした、クジラ料理専門店です。千葉県房総沖で捕れた新鮮なクジラを使うこだわりを持ち、刺身やベーコンなどの定番メニューから「鯨尾びれと九十九里ハマグリ地酒蒸し」など、常識にとらわれない料理が食べられます。

SHOP DATA

住所	〒113-0031 東京都文京区根津1-27-7
営業時間	ご予約制
お問い合わせ	03-5834-7157
定休日	不定休 ※日曜・月曜は貸切特別コースのみ
URL	https://kudira.jp/

1. 新鮮な肉の「炭火ローストアステーキ」。2. 洋風の雰囲気漂うオシャレな店内。3. 鯨肉の文化を受け継いでいく店主の石川さん。



JR東京・三鷹駅から徒歩約2分ビルの地下に店舗を構える『エビス 三鷹店』。広々とした明るい空間のなか、九州生まれの多彩な料理を楽しめます。名物のもつ鍋、馬刺しのほか、クジラ赤肉の刺身とユッケも人気。鯨肉にも合う九州の焼酎や地酒を豊富にそろえているほか、付け醤油には出汁をきかせた九州産のたまり醤油を使用するなど、九州へのこだわりにあふれています。

SHOP DATA

住所	〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3-35-6 三鷹センチュリープラザB1
営業時間	16:00-25:00
お問い合わせ	0422-43-5995
定休日	年末年始(12月31日～1月1日)
URL	http://ebisu-mitaka.com/

1. 「赤肉の刺身」は年配層からも懐かしいと人気。2. 地下にあるが、店内は明るい雰囲気。3. 都内で2店舗を営む店主の鈴木健司さん。



神奈川県藤沢市発祥の『清香園』。横浜中華街の中心に位置する2号店は、団体客も受け入れています。確かな技術に裏打ちされた数々の本格中華料理とともに供されるクジラ料理は大人気。鯨肉の下ごしらえには時間はかけても、調理は中華鍋でさっと素早くおこなうのがポイントだそう。他では食べられない中華のクジラ料理をぜひ横浜で。

SHOP DATA

住所	〒231-0023 横浜市中区山下町146
営業時間	月～金 昼 11:00-15:00 月～金 夜 17:00-22:00(L.O 21:45) 土日・祝 11:00-22:00(L.O 21:45)
お問い合わせ	045-222-3786
定休日	年中無休
URL	https://yokohama-seikoen.com/

1. 鯨肉にまぶしたゴマが香ばしい「鯨肉の黒酢あんかけ」。2. 中華街本店は2階に団体客が入れるフロアがある。
3. 新たな鯨肉料理を追求する高谷清さん。



イタリア・トリノで修行したオーナーシェフの門脇さんが、東京・四谷にオープンした『オステリア クロチェッタ』。肉料理のメニューには、山羊や鴨と並んで、イタリア料理には珍しい「クジラ」の文字も。さらにパスタやバルマ焼きなど、イタリア料理の技術を活かすことで、鯨肉の可能性を広げた門脇シェフ。今後の新たな鯨肉メニューにも注目です。

SHOP DATA

住所	〒160-0008 東京都新宿区四谷三栄町14-5
営業時間	昼 11:30-15:00 (L.O 14:00) 夜 18:00-23:00 (L.O 22:00)
お問い合わせ	日曜日
定休日	03-6457-7171
URL	https://www.crocetta.info/

1. 燻製させてレアに仕上げた鯨肉のパスタ。2. 四谷駅から徒歩近く、落ち着いた通りにある。3. 鯨肉の可能性と美味しさを語るシェフの門脇さん。



南国テイストでクラシカルな佇まいの『KITCHEN.3104』。同店を先代から受け継いだオーナーの馬場高男さんは、捕鯨が盛んな千葉県南房総市の和田浦エリア在住で、昔から鯨肉にも親しんでいました。最近では、お店の雰囲気に合わせて、若い世代にも食べやすい鯨肉バーガーを考案。地域イベント参加時のメニューにするなどして、鯨肉ファンを増やしています。

※現在、ホエール&フリットバーガーは販売していません。

SHOP DATA

住所	〒211-0044 神奈川県川崎市中原区新城3-4-6 ロイヤルアベニュー1F
営業時間	水〜月・日・祝 18:00-24:00 (L.O 23:00) 金・土・祝前 18:00-25:00 (L.O 24:30)
お問い合わせ	044-799-3104
定休日	火曜日
URL	http://www.kitchen3104.jp/

1. ホエール&フリットバーガーはジューシーで後味あっさり。2. 道に面した店は、入りやすい雰囲気。3. 千葉県南房総で日頃からサーフィンを楽しむオーナーの馬場さん。



超粗挽き牛肉100%のハンバーガーを提供する専門店。バーガーの横に添えられたサラダは、自家製豆乳マヨネーズが味の決め手。パンに挟んでも、サラダとして食べてもOKです。2019年にアメリカのトランプ大統領が来日した際には、『Steak House Burger』のオーダーを受け、特別に千葉のゴルフ場でケータリングしたことも。

※現在、「鯨バーガー和風」は販売していません。

SHOP DATA

住所	〒153-0043 東京都目黒区東山3-14-3-1F
営業時間	11:00-21:00 (L.O 20:30)
お問い合わせ	03-6452-3450
定休日	火曜日
URL	https://capparkstand.wixsite.com/mysite

1. 鯨肉とシソの相性が抜群の「鯨バーガー和風」2. 田園都市線池尻大橋駅から徒歩3分の好立地。3. フレンチの経験もある店主・陰山百合さん。



南房総市で捕れたツチクジラを使った料理をはじめ、さまざまなクジラ料理を堪能できる『ぴーまん』。竜田揚げ、カツなどの定番はもちろん、南蛮漬けやなめろうなど、おかずとしてもお酒のアテとしても楽しいメニューぞろい。いろんなメニューを少しずつ楽しめる『くじら御前』もあるので、ゆっくりと食事したい日にもぴったりです。

SHOP DATA

住所	〒299-2703 千葉県南房総市和田町仁我浦114
営業時間	11:00-15:30 (L.O 15:00) 17:00-19:00 (L.O 18:30)
お問い合わせ	0470-47-4446
定休日	木曜日
URL	http://wada-pman.com/

1. 南房総市で昔から食べられている「クジラのたれ」。2. 国道沿いに立地。3. 若女将の標原洋子さん。

近畿地方の料理店>>>



日本一古いおでん屋と言われる『たこ梅』。なんとその歴史は1844年から170年以上も続いており、現在は、五代目となる岡田哲生さんが店主を務めています。初代店主・梅次郎さんは、おでんの具に初めてクジラの舌(さえずり)を採用。『たこ梅』ならではの深い味わいを生む独自の仕込みで、昔からの味を守り続けています。

SHOP DATA

住所	〒542-0077 大阪市中央区道頓堀1-1-8
営業時間	月～金 17:00-22:50 (L.O 22:30) 土日・祝 15:00-22:50 (L.O 22:30)
お問い合わせ	06-6211-6201
定休日	年中無休(年末年始のぞく)
URL	https://takoume.jp/

1. 関西では有名なさえずりおでん。2. 古き良き時代の趣を感じる店構え。3. 五代目店主の岡田さん。



クジラの味が存分に楽しめるようにと、出汁づくりに心血を注いで生み出した「水菜と鯨のハリハリ鍋」が名物の『徳家』。ミナミの有名女将・大西睦子さんが、大阪・千日前で、昭和42年から味を守り続けてきました。「お客さんの『子どもたち、孫たちにこの味を伝えていきたい』という言葉が一番うれしい」といい、食文化を守る活動にも力を入れています。※徳家は2019年5月いっぱいまで閉店いたしました。

1. 名物のハリハリ鍋。2. 大阪ミナミの中心にある店内は綺麗で落ち着きがある。3. 巷では有名な女将の大西さん。

15

下関くじら館



クジラと関わりの深い山口県下関市に店を構える『下関くじら館』。地元民からも観光客からも愛されているお店です。新メニューのラーメンは、これまで鯨肉に馴染みのなかった客層にも、クジラの魅力を伝える一品として話題に。くじらコロッケ、蔵流武蔵鍋、はりはり鍋など、刺身や竜田揚げ以外にも、さまざまな部位を使いこなし料理で楽しませてくれます。

SHOP DATA

住所	〒750-0018 山口県下関市豊前田2-6-2
営業時間	17:00-23:00(L.O22:30) お昼は要相談
お問い合わせ	083-232-2559
定休日	不定休
URL	https://www.kujirakan.info/

1. あっさりしたスープに鯨肉のコクが絶妙なラーメン。2. 店内はクジラグッズでいっぱい。3. クジラの知識が豊富な店主の小島さん。

16

Blue Grosso



カウンター席やソファ席など、内装にもこだわりいっぱいのイタリア料理店『ブルーグロッソ』。居心地抜群の空間は、女子会や貸し切りパーティの会場としても最適です。同店が手がける鯨肉料理は、カルパッチョやタルタルなど見た目にもおしゃれ。そのため、若い世代のリピーターも多数だとか。広島発信のクジライタリアンから、今後も目が離せません。

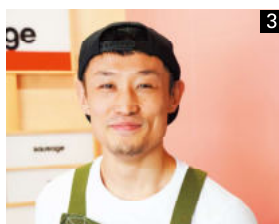
SHOP DATA

住所	〒730-0032 広島県広島市中区立町4-3 パリジェンヌビル4F
営業時間	17:30-翌3:00 (料理L.O 翌2:30 / ドリンクL.O 翌2:30)
お問い合わせ	050-5834-5410
定休日	年中無休(年末年始のぞく)

1. 鯨肉のカルパッチョは食用花を散らして華やかに。2. 個室やソファ席もあり居心地の良さも好評。3. 新たなクジラメニュー開発に挑戦中のシェフの松村駿希さん。

17

.comm



広島にあるジビエソーセージ専門店『.comm(ドットコミュ)』。挽きたてのインド産コショウや、広島市近郊のフレッシュハーブを使ったさまざまな味のソーセージが並びます。肉には、鯨肉のほか、鹿、猪、鴨などのジビエ肉も使用。保存料・添加物は一切使用していません。店舗・オンラインで冷凍販売をするほか、店舗限定の焼きたてホットドックにも使っています。

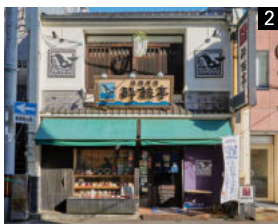
SHOP DATA

住所	〒733-0031 広島市西区観音町16-33 102
営業時間	12:00-17:00
定休日	火・水・木曜定休
URL	https://dot-comm.info/

1. ソーセージは両面をこんがり焼いて。2. テイクアウトも人気の店舗。3. 広島に続き福岡店をオープンした店主の中山さん。

18

酔鯨亭



1. 高知名物の鯨のすき焼きが食べられる。2. 店は観光地のはりまや橋に近い。3. 店主の高岡孝光さん。

高知県に伝わるクジラの食文化を受け継ぐ『酔鯨亭』。鯨肉と地元の新鮮な食材を土佐料理に昇華させていることから、地元のみならず県外からも多くのお客が通うほど人気です。赤肉はもちろん、皮、さえずり、尾羽など希少部位を使用したメニューもそろっているため、地酒とともにゆっくりと楽しみたいくなること必至。

SHOP DATA

住所	〒780-0833 高知県高知市南はりまや町1-17-25
営業時間	火～土、祝前日 昼 11:30～14:00 火～土、祝前日 夜 17:00～22:00 (L.O 21:00) 日・祝 17:00～22:00 (L.O 21:00)
お問い合わせ	088-882-6577
定休日	月曜日
URL	https://suijutei.owst.jp/

19

Koregogi Wonjo Halmejip (意味: 鯨肉元祖おばあちゃんの店)



1. うま辛スープが絡まり、クセになる味わいのチゲ鍋。2. 地元の方にも愛され続ける鯨料理専門の名店。3. 店主のシン・スミンさん。

1945年創業。おばあちゃんの時代から3代嫁に引き継がれているクジラ料理専門店。ミンクジラの各部位を素材の旨味を生かした伝統的な調理法で味わうことができます。2002年のサッカーワールドカップでは、蔚山広域市のおすすめ料理店に指定され、多くの外国人も訪れました。韓国のグルマンにも評判のお店です。

SHOP DATA

住所	335-2 Jangsaengpo-dong, Nam-gu, Ulsan, Korea
営業時間	10:00～21:00
お問い合わせ	(韓国+82)052-261-7313
定休日	月曜日

20

Finnøy Havstuer (フィンオイ ハヴストゥーア)



1. ワインとも相性ぴったりの一皿に。2. 厳選された食材が美しい料理に昇華。3. 同店シェフのEinar Engdal氏。

ノルウェー西海岸の町、オーレスンからフェリーで渡れる美しい小島にあるホテル。地元で獲れた新鮮な魚介類を使ってシェフが作る滋味あふれる料理を食べると、元気がみなぎってくると評判です。本著ではノルウェーの「クジラのソテー」メニューをご提供いただきました。

SHOP DATA

住所	N-6487 Harøy, Norway
お問い合わせ	(ノルウェー+47) 71-27-58-50

ÞRIR FRAKKAR HJÁ ÚLFARI



1989年に先代のシェフÚlfar Eysteinnssonがオープン。現在は、息子のStefán Úlfarssonがシェフを務めている。シーフード料理のほか、鯨肉や海鳥を使った料理も有名なレストランです。本書では「ミンククジラのベッパーソースステーキ」レシピをご提供いただきました。

SHOP DATA

住所 Baldursgata 14, 101 Reykjavík, Iceland
お問い合わせ (アイスランド+354)552-3939
URL <https://www.3frakkar.is/>

1. 同店のスタッフ。 2. 地元に住らす人々にも愛されているレストラン。 3. 開放感抜群で居心地のいい店内。

Special thanks



野口 真希(のぐち まき)さん
現 東京農業大学客員教授

北海道の料理店『くじら亭』で30年間女将を務めていた野口さん。閉店後の今は、女将時代から続けているNGO活動のほか、メニュー開発、料理教室、クジラのエッセイ執筆など、活躍の場を広げています。今回、「赤肉の紅白にぎり」、「鯨の皮の長芋そうめん」、「鯨の皮の柳川鍋」などの料理レシピを提供していただきました。



磯部 恵津子(いそべ えつこ)さん
白糖アイヌ文化保存会 会長

北海道白糖(しらぬか)町生まれ。アイヌ民族の両親の元に生まれ、精力的にアイヌ文化継承活動をおこなう母の影響を受けて成長。後に「フンペリムセ(鯨の踊り)」が白糖独自のアイヌ文化だと知ると、白糖アイヌ文化保存会の会長としてアイヌ文化伝承に努めるように。「フンペオハウ」のレシピを提供。

ウレシバシラリカ
<https://www.shiranuka-ainu.jp/>



川島 明子(かわしま あきこ)さん
長崎くじら食文化を守る会 会長

学校法人川島学園の学園長を務めているほか、長崎の鯨食文化を発信する『長崎くじら食文化を守る会』会長としても活動。長崎県を中心に食育活動に取り組み、講演会などをおこなっています。本書では、長崎県の郷土料理「クジラの肉じゃが」のレシピをご提供いただきました。



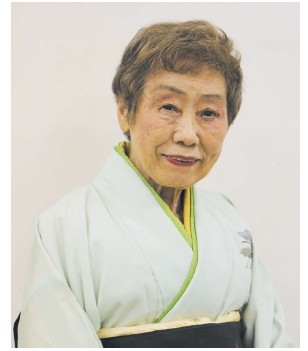
Special thanks



青木 悦子(あおき えつこ)さん 郷土料理研究家

『青木クッキングスクール』主宰など、長年、石川県の食文化普及に努めている青木さん。『青木悦子の新じわもん王国 金澤料理』をなどの書籍や、上戸彩さん主演の映画『武士の献立』の料理監修でも知られています。今回、金沢の郷土料理「クジラの押し寿司」のレシピをご提供いただきました。

青木クッキングスクール
<https://www.aokicooking.com/>



竹村直也(たけむら なおや)さん 太地町役場 産業建設課

かつて太地町が運営していた国民宿舎『白鯨』で板前として活躍。伝統的なクジラ料理だけでなく、様々な新メニューも考案していました。その後、太地町職員に。現在では、鯨食文化の普及のために全国で調理指導をおこなっています。本著では、「いるかのすき焼き」レシピをご提供いただきました。



日本中にクジラの美味しさを届けたい。



海外情報提供協力(敬称略)

宇仁 義和
Myklebust HvalprodukterAS
浜口 尚
Kristján Loftsson
エヌエートラベルソリューション
岸上 伸啓
小島 曠太郎
Dong-ik Choi 他

Director & Editor

志水 浩彦 — Hirohiko Shimizu
Myklebust Japan CO., LTD.

Art Director

守田 直樹 — Naoki Morita

Designer

柳沼 恵 — Megumi Yaginuma

Project Manager

鈴木 芳典 — Yoshinori Suzuki
PHANTOM PROJECT CO., LTD.

高橋 聡子 — Satoko Takahashi

太田 裕介 — Yusuke Ota
Banana×Robo CO., LTD.

Photographer

平野 愛智 — Aichi Hirano
HI-ANGLE CO., LTD.

撮影協力

House and the Table CO., LTD.

Food Coordinator

伊藤 美枝子 — Mieko Ito

Writer

松本 玲子 — Reiko Matsumoto
安井 一郎 — Ichiro Yasui
崎山 すなお — Sunao Sakiyama
溝口 かなみ — Kanami Mizoguchi
堀家 かよ — Kayo Horie
長谷川 雅彦 — Masahiko Hasegawa

the鯨 懐かしくて新しい
クジラ料理の決定版

2021年3月17日 第1刷発行

発行者 一般財団法人日本鯨類研究所
〒104-0055 東京都中央区豊海町4-5

企画・編集 志水浩彦(株式会社ミクロブストジャパン)

発行所 株式会社ミクロブストジャパン
〒164-0003 東京都中野区東中野4-4-5-703

ISBN978-4-9911902-0-9