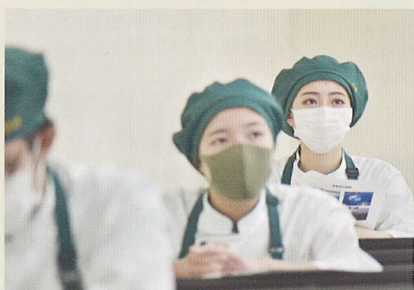


調理実習体験セミナー開催レポート

くじらを
学ぼう!

古くからヒトとの関わりが深かったくじら。
そのくじらの生態や栄養を学ぼうと、兵庫栄養調理製菓専門学校の
みなさんが、セミナーに参加し、調理実習を体験しました。
知れば知るほど、くじら肉の特徴が明らかになり、みなさん興味津々の様子でした。



第1部はセミナーに続き、富川先生による調理実習の注意点とデモンストレーション。今までくじら肉を扱ったことがない生徒ばかりなので、真剣に料理方法を学んでいました

くじらが哺乳類だということは知っていますか？ くじらは子どもを産み乳で育てる、肺で呼吸するなど、私たち人間と近い生き物なのです。現在約89種類いるといわれるくじらですが、大きく2種類に分類されます。歯の部分にひげのようなものが生えている「ヒゲクジラ」と、歯が生えている「ハクジラ」です。日本近海にも約40種類のくじらが生息しているんですよ。くじらと私たちの関わりは古く、縄文時代から食していたといわれます。その後、「くじら組」というものができ、



日本鯨類研究所
久場朋子先生

くじらは縄文時代から食され
私たちと関わりが深い生き物

セミナーでは、くじらの持続的利用を目指し、資源管理の調査研究を行う日本鯨類研究所の久場朋子先生から、くじらの生態や鯨食文化について伺いました。続いて、女子栄養大学食品生産科学研究室・准教授 西塔正孝先生より、くじらの栄養価についてのビデオ講義が行われました。

くじら肉には、イソロイシン、リシンをはじめとした必須アミノ酸の理想値をすべて超える、良質なたんぱく質が多く含まれています。たとえばミンククジラの赤肉は、100gあたりのたんぱく質量が24・1gで、牛肉や豚肉よりも多い含有量です。さらにビタミンB12やナイアシン、鉄が多い反面、エネルギー量や脂質は少ないので、脂肪の摂り過ぎに気をつけている方には、良い食材です。さらにくじら肉は、イミダゾールジペプチドの一つ、バレンニンを多く含んでいます。バレンニンは運動機能向上や抗疲労・抗酸化作用を有する機能性成分です。くじらのパワーを、その肉から知ることができますね。



女子栄養大学
食品生産科学研究室
准教授 西塔正孝先生

良質なたんぱく質をはじめ
栄養豊富なくじら肉に注目

村総出で捕鯨をしていたようです。江戸時代には、『鯨肉調味方』というくじら料理の本もありました。今に至るまで、私たちの暮らしと密接につながっていたといえそうですね。



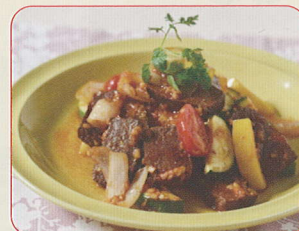
くじらの料理に挑戦！

くじら肉を使ったレシピを兵庫栄養調理製菓専門学校の富川美紀先生が考案。
先生によるデモンストレーションの後、栄養士科のみなさんが調理を経験しました。



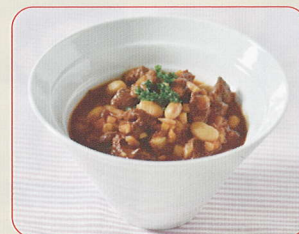
生徒たちが、初めて扱うくじら肉を調理するうえで注意することなどを細かく解説。くじら肉を活かす野菜の切り方や火を入れる時間など、大切なポイントが満載

Today's menu



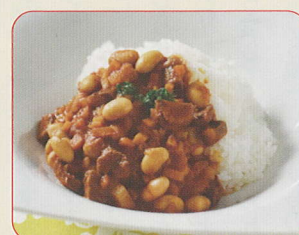
くじら赤肉のソテー トロピカルフルーツソース仕立て

くじら肉のしっかりとした歯ごたえがあり、噛むほどに旨みが口の中に広がる。野菜との相性もよく、ソースの酸味がちょうどよい



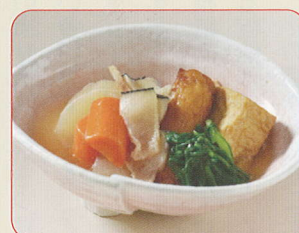
くじら赤肉のチリコンカン

赤肉だからこそこの肉の旨みを感じられ、チリコンカンのなかに、うまく凝縮されている。主菜としてしっかり食べられ、満足度が高い



くじら赤肉のキーマカレー

ごはんとの相性がぴったり。チリコンカンにカレー粉を加えてのひと手間で、しっかりとしたカレーの味わいに変化し、家庭でも取り入れやすい



くじらの皮の白みそおでん

皮の部分を使ったおでん。皮から出るコラーゲンやEPA、DHAがたっぷり。女性やシニア世代の人たちにおすすめの一品

意外と
柔らかくて
切りやすい

いろんな料理で
くじら肉に置き換え
てみたいですね

臭みもなく
おいしく
食べました！

セミナー後のアンケート結果

参加者全員にアンケートを実施。くじらの栄養や調理についての知識を得たことが、満足度が高い結果となりました。

- 鶏のささみよりもたんぱく質が多く、カロリーも低いことに驚きました。
- 牛肉のようにおいしいのに、ヘルシーなのでうれしいです。
- 食感は牛肉のようでおいしく、なおかつ脂が口の中に残らないのがいいです。
- 貴重な調理体験ができました。
- くじら肉に含まれる栄養のイミダゾールジペプチドの話は興味深かったです。



※アンケート回収数: 60 それぞれの項目について10ポイント制で個々に採点した結果を集計

一般財団法人日本鯨類研究所 <http://www.kujira-town.jp/>