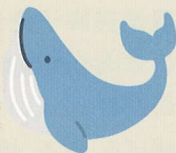


作って、食べて、学ぶ!

# くじらの調理実習セミナー開催

くじらとヒトのかかわりは古く、はるか縄文時代から、私たちの生活とつながりがありました。今回は、そのくじらについて栄養を通して詳しく学ぼうと、女子栄養大学短期大学のみなさんが、セミナーと調理実習の体験をしました。その様子をレポートします。



日本鯨類研究所  
久場朋子先生

セミナーでは、くじらの生態や資源について調査研究を行っている日本鯨類研究所・久場朋子先生から、くじらの研究成果や、くじらとヒトのかかわりについてお話を伺いました。また、女子栄養大学食品生産科学研究室・准教授 西塔正孝先生からは、くじらの栄養面について、お話をいただきました。

**久場**…くじらは、およそ85種類いて、日本近海には約40種類います。体長が4m以下のものをイルカと分類していますが、同じ鯨類です。

私たちとくじらのかかわりは、縄文時代から始まります。真脇遺跡から大量のイルカの骨が発見され、ヒトがくじらやイルカを食べてきたことがわかりました。200年前には網捕式捕鯨が行われ、くじらは1頭捕れば7村が潤うといわれるほど、貴重な食材だったようです。江戸時代には『鯨肉調味方』というくじらの料理方法が書かれた本が出版され、部位ごとの料理法が載っていて、あらゆる部位を食べていたことが分かります。

くじらは高たんぱく・低カロリーでヘルシーな食材です。最近では新しい栄養素の働きもわかってきて、注目度も高いです。日本でも新たな捕鯨が解禁され、今後、身近な食材として食べられる日も近いと思います。

**西塔**…今日はくじらの栄養面についてお話をしていきます。くじらは捨てる場所がないといわれるほど、すべてを活用することができます。その中で一番多く食べられているのが赤肉で、背肉やお腹の後ろ辺りの部分です。ミンクジラの赤肉を一例にすると、エネルギーは100gあたり106キロカロリーと、とても少ないエネルギー量です。たんぱく質量は24・1%とほかの肉より多くなっていて、脂質は0・4%と低く、ヘルシーな食材であることがわかります。鉄やビタミンB12、ナイアシンも多いので、貧血や肌荒れを気にされる方には良い食材ですね。今回紹介したいのが敵須(かたす)というくじらのお腹の前辺りの皮付き肉です。エネルギー量は高くなりますが、コラ



女子栄養大学  
食品生産科学研究室  
准教授  
西塔正孝先生

ーゲンやビタミンAが多く含まれていたり、血液の流れを良くする効果があるEPA、DHAの数値も高いのが特徴です。

もう一つ特徴的なのが、くじらに多く含まれるバレニン(イミダゾールペプチド)の一つで、運動機能向上や抗疲労作用、酸化作用が明らかになりつつあり、ほかの肉や魚にはほとんど含まれない機能性成分がくじら肉に含まれていることがわかってきたのです。今日はその栄養豊富なくじら肉を使い、作って、食べて、学んでみてください。



# ！私たちが体験しました！

## 肉の特徴を理解して調理方法を学びました！

今回のくじら肉を使った実習レシピを担当したのは、女子栄養大学食物栄養学科の豊満美峰子先生と児玉ひろみ先生。くじらの赤肉を調理する場合、短時間加熱するのがおいしくいただくコツなので、短時間で揚げる、煮る、焼く、炒める調理がおすすめ。実習生たちは、初めて扱うくじら肉に興味津々の様子でした。実際に肉に触れて、調理し、食べることで、くじら肉に対する理解が深まったようです。



ごはんとの相性もバッチリ!



Today's menu

### くじらの竜田揚げ

しょうが汁に漬けた肉を厚めの薄切りにし、多めの片栗粉をまぶして、高温の油でさっと揚げること、ぱさつくことなくできます。甘辛いタレが素材を引き立てます。

### くじら肉の麻婆豆腐

竜田揚げ同様、しょうが汁に漬けた肉を角切りにし、多めの片栗粉をまぶして揚げます。香味野菜とのバランスも良く、満足な一品。辛くしたい場合は、豆板醤で調整します。



### くじら汁

コラーゲンたっぷりの皮を使い、豚汁と同様に作ります。脂質も多く含まれているので、普段の味噌汁のバリエーションに手軽に加えることができそうです。

私たちがレシピを担当しました



女子栄養大学食物栄養学科 准教授 豊満美峰子先生



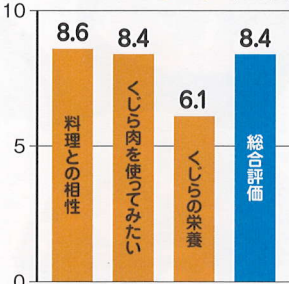
女子栄養大学食物栄養学科 専任講師 児玉ひろみ先生

## 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ることが、満足度が高い結果となりました。

- 栄養面がとても良いので、高齢の方にも料理を工夫することで食べやすくなったと感じた。
- 香味野菜と良く合っており、くさみもなくおいしく食べられた。
- スーパーで見かけたら買いたい。
- レバーよりも食べやすかった。
- 鯨肉は硬いイメージだったが、下処理をすることで軟らかくなることが分かった。
- 油を使った料理によく合うと感じた。

### くじら肉についてのアンケート (平均値)



麻婆豆腐よりボリュームあり

うまくなきました!



協力 / 一般財団法人日本鯨類研究所  
<https://www.icrwhale.org/>