

たぐら尾羽



くじらのしぐれ煮



くじら筑前煮



紅白刺身



日本の四季折々に食べられてきた
貴重なたんぱく源

赤身とかのこの刺身



くじら料理を
始めて
みない?

くじらのはりはり鍋



くじらのユッケ



くじらの洋風ステーキ



くじらのにぎり



畝須の湯でもの



くじらの生姜焼き



くじらの和風パスタ



おうち de くじら

鯨料理
Whale dish
Aの
BC



くじら、食べてみない?



まるでお肉？

おすすめは
解凍後
1日目

表紙の映え料理は

鯨のカルパッチョ

材料 2人分

くじらの赤身 …… 100グラム
 玉ねぎスライス(水でさらしてよく水切り)
 パプリカ 赤・黄
 パセリ
 《ソース》
 EVオリーブオイル …… 大さじ2
 レモン汁 …… 大さじ2
 はちみつ …… 小さじ1/2
 塩 …… 小さじ1/4
 ブラックペッパー …… 適宜

作り方

1. 赤身くじらを薄くスライス。⇒解凍は④ページ参照
2. ソースはボールに入れてよくかき混ぜる。
3. 皿に玉ねぎスライスを平らに盛り、その上に赤身のスライスを外側から中心に丸く盛りつけ、お好みの野菜で飾って、ソースをかける。

Point

赤身くじらのドリップをペーパーでよく吸い取ろう。



実は栄養も豊富

～鯨の豊富な栄養成分～

- コラーゲン
- ペプチド
- ミネラルFe
- カルシウム
- ビタミンA
- コンドロイチン

Q バレニンって何？

アミノ酸物質のイミダゾールジペプチドのひとつ(カルノシン、アンセリン、**バレニン**の3種類)。
 長距離を休まずに移動する鯨や回遊魚、渡り鳥など長時間継続する運動をする動物に多く含まれ、持久力アップ、疲労回復作用がある。認知症予防、老化防止にも役立つといわれている。

美味しいだけじゃない！

鯨のスタミナ源、
バレニンがすごいー！

鯨の秘密

低カロリー
高たんぱく
赤身

鯨の赤身は、低カロリー、高たんぱくで低脂肪、低コレステロールで鉄分が豊富に含まれている。
 ダイエットや筋トレする人にも最適。

EPA

DHA

鯨の秘密

多価不飽和脂肪酸
オメガ3の宝庫
皮. 畝

DPA

鯨の脂質は多価不飽和脂肪酸(EPA・DHA・DPA)で、これらはヒトの体内では作ることのできない貴重な成分。
 動脈硬化やメタボ予防、認知症防止などの健脳効果があることが知られている。
 老化を防止するとされるビタミンEも豊富に含む。

食品アレルギーを起こしにくい

鯨肉を美味しく食べるには、 解凍と下処理を マジメにやってみる

冷凍鯨の場合

赤身



【解凍】 冷凍の赤身は、1~2日かけてチルド室(0~3℃)でゆっくり解凍。
冷蔵庫(10℃)では、真空パックに穴をあけ、新聞紙でくるむとゆっくり解凍できる。

柔らかくなったら袋から出して、キッチンペーパーでドリップ(肉汁)をしっかり拭き取る。
※冷凍赤身は半解凍の状態ですべて切って刺身で食べてもOK。

【熟成】 新しいキッチンペーパーを巻いて、さらに1~2日間、チルド室に入れておく。冷蔵庫の場合は乾燥を防ぐためラップ等で包む。完全解凍と熟成が完了し、アクも出にくくなる。

低温で
ゆっくり
解凍する

鯨は捕獲後すぐ捕鯨船上で解体・冷凍されるため血抜き処理はされていない。特に、鯨の赤身は水分が多く、急速解凍すると肉繊維が収縮し、どうしてもドリップが出てきてしまう。ドリップに含まれる旨味や栄養を多く逃してしまうと肉質がパサつくので、ゆっくり解凍するのがおいしさの秘訣。

塩くじらの場合

本皮や畝



スライス済みの塩くじら(塩漬け)が簡単。
流水でさっと塩を洗い落とす。

お湯を沸かし、塩くじらを茹でる。

こりこり
食感

沸騰したお湯に、水洗いした皮(畝)を入れて1~2分茹で、ざるに上げる。

お好みで!

やわらか
食感

水洗いした皮(畝)を、ぬるま湯(お風呂くらい温度)に10~15分浸けておく。ざるに上げて調理に使う。

そのままでも美味しい!
流水や氷水でさっと締め水切りし、酢味噌やポン酢でどうぞ。



皮の茹で物

くじらで一杯!



そのまま食べる鯨

尾羽(おば)



ボイル加工済み。冷蔵または冷凍販売。水洗い不要。

鯨ベーコン



畝・畝須を塩漬けし、ボイル、着色、乾燥したもの。

かぶら(軟骨)

松浦漬



今回
大特集!
甘辛醤油味の
鯨の大和煮缶詰





おすすめは
解凍
直後

ファーストコンタクトは

鯨のお刺身

Point

半解凍で切ると切りやすい。



半解凍のシャベットなお刺身は
口の中でシューッと溶ろける…!

材料 1人分

くじらの赤身 …………… 80グラム
薬味(生姜・ニンニク・ゆず胡椒・
小葱などお好みお好きなもの) 適宜
醤油(甘口) …………… 適宜



くじらの赤肉(冷凍)使用
⇒解凍方法は④ページ



おすすめは
解凍後
1~2
日目

漬けて盛るだけ

鯨の漬け丼

材料 2人分

くじらの赤身 …………… 160g
薬味(お好きなもの) …………… 適宜
《漬けタレ》
醤油 …………… 大さじ1
酒 …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1



生姜・ニンニク・ゆず胡椒など
お好みでタレに入れるもよし

作り方

1. くじらの赤身肉は一口大にスライス。
2. 漬けタレに10分程度漬け込む。
3. ご飯の上に、スライスした玉ねぎや生野菜と漬けこんだ赤身をのせて、薬味や卵黄と一緒にどうぞ。



そうだ、昨日の漬けを焼いてみよう

おすすめは
解凍後
2~3日
以内

テンションあがる

鯨で焼肉

作り方

タレにつけて焼く。焼きすぎると固くなるので、レアがおすすめ。

材料

鯨の赤身……………お好きなだけ
野菜など(お好きなもの)……適宜
油……………適宜



和風ステーキもいい

1. 赤身は2~3日かけてチルド室で解凍したものを常温に戻しておく。
2. ドリップをペーパーで拭き取り、しょうゆとゆず胡椒のタレにつけて10分程おく。
3. フライパンにサラダ油を入れて、強火で鯨肉の両面を1~2分焼く。

日本人のもったいない精神

食品ロスなし、食べきり鯨

解凍後
1日目

解凍後1日目までは、鯨肉が最も美味しく食べられるゴールデンタイム。
どんな料理にも適しているが、やはり生食。
《適した料理》
すべて。生で刺身、ユッケ、握り など

解凍後
2~3日
以内

少し時間が経つと肉の色はだんだん黒ずんでくる。生食だと漬けにしておくともよい。または火を通し、しっかり味つけをする調理がよい。
《適した料理》
焼肉、鯨ステーキ、炙り、漬け丼、はりはり鍋 など

解凍後
3日目
以降

煮物にしたり、油で揚げたりするなど、肉にしっかり火と味を入れる調理がよい。薬味なども取り入れる。
《適した料理》
揚げ物、煮物、竜田揚げ、くじらカツ など

さらに時間が経ってしまったら



鯨肉は解凍後は
どんどん色が黒くなり
風味も落ちてしまいます。
多少色が変わっても、
塩漬けや味噌漬けにして
焼いて食べることが
できます。



▲鯨缶を使った 卵とじ丼

しっかりと味付けしてある鯨の缶詰は、難しい味付けをしなくてもさっと調理に使えるスグレモノ。

日本人が好きな甘さのある醤油味は、いろんな調理に使えてご馳走級。

⇒レシピは⑩ページ

鯨の大和煮

備蓄にもぴったり



甘醤油味
しょうが風味

お手軽時短、
しかも保存食



▲鯨缶を使った 酢豚鯨

鯨缶はとろみのある味付けなので、以外と面倒な甘酢あんかけなどは、鯨缶を使えば肉に下味をつける手間が省けてしっかり旨い。

⇒レシピは⑩ページ

鯨缶、開けたら即呑み
一味をパラっと…



さらに旨カンタン

鯨缶の実力



野外でも
秒で加熱。



入れるだけ

鯨カレー



焼くだけ

鯨チーズ焼き



のせるだけ

鯨うどん



はさむだけ

鯨バーガー

⇒出来上がり写真は⑩ページ



鯨缶使用

たまごが旨味まとめる

鯨の卵とじ丼

材料 2人分

- くじら大和煮缶 ……一缶(120g)
- 玉ねぎ(スライス) ……小1/2個
- 卵 ……2個
- 三つ葉 ……適宜
- ★《出汁》
- めんつゆ(2倍濃縮) ……大さじ1
- 水または出汁 ……大さじ4

作り方

- ★に玉ねぎを入れて火が通ったら、缶詰を入れてほぐす。
- 卵をボールに入れてよくかき混ぜて、鍋に回し入れる。
- 三つ葉を散らし、卵に火が半分通ったら火を止めて、盛り付けたご飯の上のせる。

Point

鯨缶はしっかり味付けされているので、濃い味付けは不要



鯨缶使用

ひと手間ショートカット

鯨の甘酢あんかけ

材料 2人分

- くじら大和煮缶 ……一缶(120g)
- 玉ねぎ(乱切り) ……1/2個
- にんじん(乱切りして下茹で) ……1/4個
- パプリカ黄色(乱切り) ……1/2個
- ピーマン(乱切り) ……1個
- トマトケチャップ ……大さじ2
- 酢 ……大さじ2
- ごま油 ……大さじ1
- 片栗粉 ……大さじ1
- 水 ……大さじ1

作り方

- フライパンにごま油を入れ、玉ねぎとにんじん、パプリカとピーマンを軽く炒める。
- 火が通ったら鯨缶を入れて、ケチャップと酢を入れる。
- 程よく味がなじんだら水溶き片栗粉を回し入れてまとめていく。



(さっぱりさらしくじら)

おばけサラダ

材料 2人分

さらし鯨…………… 100g
 お好みの野菜…………… 適宜
 酢味噌やお好きなドレッシング 適宜

作り方

1. 好きな野菜と混ぜてドレッシングをかける



さらしくじら=尾羽(おば)

尾びれのゼラチン質や脂肪質。ポイル済みが冷蔵または冷凍で販売されているのでそのまま食べる。独特の歯応えが特徴。ポン酢や酢味噌、梅肉と相性抜群。コラーゲンたっぷり。

料理例 刺身、お造り、味噌汁など



(塩気がたまらん)

くじらベーコンのサラダ

材料 2人分

千切りベーコン…………… 100g
 お好みの野菜…………… 適宜
 ポン酢やお好きなドレッシング 適宜

作り方

1. 好きな野菜と混ぜてドレッシングをかける



千切りベーコン

畝・畝須を塩漬けし、ボイル、着色、乾燥したもの。スライスしたものが冷蔵または冷凍で販売されている。塩味がついているのでそのままでも旨い。EPA・DHA・DPAなど多価不飽和脂肪酸、オメガ3豊富。

鯨ベーコン

スライスベーコン





材料 4人分

皮 …………… 100g
 玉ねぎ(くし切り) …………… 1/2個
 じゃがいも(乱切り) …………… 2個
 さやえんどう(茹でる) …………… 6枚
 結び糸こんにゃく(茹でる) …… 4個
 にんじん(輪切り) …………… 150g
 油 …………… 大さじ1
 水 …………… 300cc

醤油 …………… 大さじ1
 酒 …………… 大さじ2
 ★みりん …………… 大さじ2
 砂糖 …………… 大さじ1

(皮の出汁がじみわたる)

くじら肉じゃが

作り方

- 薄切りしてあるくじらの皮を下茹でする。
⇒⑤ページ参照
結び糸こんにゃくとさやえんどうも下茹でする。
- 玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを油で炒める(中火)。表面に火が通ったら、くじら、こんにゃく、水を加える。
- 沸騰したらアクを取りながら火を弱め、じゃがいもに火が通ったら★を入れる。蓋をしてさらに5分程加熱する。
- 器に盛り、さやえんどうを添える。

旨味溶け出す

くじら汁

作り方

- 薄切りしてあるくじらの皮を下茹でする。
⇒⑤ページ参照
- 里芋は皮をむき、塩もみして水洗いし、硬めに茹で、一口大に切る。こんにゃくも下茹でする。
- 大根・にんじん・ごぼう・くじら皮・里芋・こんにゃく・しめじを出汁に入れて煮る。
- 全部に火が通ったら、味噌と柚子胡椒で味を整え、油揚げと長ネギを入れ、三つ葉をのせる。

材料 4人分

皮 …………… 80~100g
 大根(いちょう切り) …………… 1/6本
 にんじん(いちょう切り) …… 1/3本
 ごぼう(大きめのさがき) …… 1/3本
 里芋 …………… 2個
 しめじ(房をほぐす) …… 1/3パック
 こんにゃく(一口大) …… 1/3枚
 油揚げ(一口大) …… 小1枚
 長ねぎ(1cm小口切り) …… 1/4本
 味噌 …………… 60g
 出汁 …………… 1000cc
 三つ葉・柚子胡椒 …………… 適宜



パン粉をつけて
くじらカツもいいな♪

鯨料理の定番で赤身を旨完食!

くじら竜田揚げ

作り方

1. 赤身の筋を切るように5mmくらいの厚さにスライス。
2. ★に漬けてしばらく置く。
3. 片栗粉をまぶして170℃の油でさっと揚げる。
4. レタス、ミニトマト、パセリやレモンなど、付け合わせ野菜と一緒に盛り付けて出来上がり。

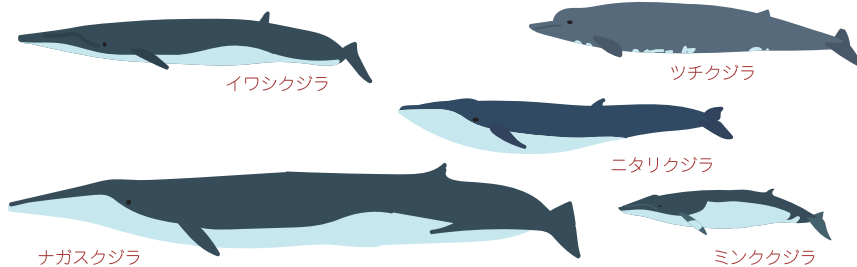
材料(4人分)

- くじらの赤身 …… 約300g
 片栗粉 …… 大さじ1
 サラダ油(揚げ油) …… 適宜
 醤油 …… 大さじ1.5
 ★ 酒 …… 大さじ1.5
 おろし生姜 …… 大さじ3

《付け合わせ野菜》

レタス、ミニトマト、パセリ、レモン
 など適宜

唐揚げにしても
イケる♪



くじら食文化は日本の宝

高たんぱくて低カロリー、低脂肪。

海に囲まれた日本で、持続的に利用可能な食材。

部位により、味・風味・食感とも様々で、調理方法も多種。

DHA・EPA・DPA・バレニンなどを多く含む美容食で健康食。

アレルギー反応を起こしにくい食材。

長期保管(冷凍保存や塩漬け)が可能で食品ロスが少ない。

日本の食料自給率アップに貢献。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



SDGsの目標は、食のすべてに当てはまります。上記の第4次食育推進計画ピクトグラムは、私たちが出来る具体的な努力目標が示されています。この冊子はこの考え方にに基づき制作されました。



NPO法人
 くまもと食農応援団
<https://shokunooouen.org/>

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