

京のおばんざいは鯨から始まった！



古くからの京の家庭料理であるおばんざいを基に新しい鯨の食べ方を提案します

室町時代から伝わる京の鯨食文化

材料 (出来上がり量170g)

- 鯨赤身肉……100g
- 玉ねぎ……90g
- にんにく……1かけ
- 赤ワイン……50cc
- バター……30g
- 砂糖……小さじ1
- 生クリーム……大さじ1
- ローリエ……1枚
- 塩 粗びき黒胡椒…適量
- しば漬け……30g
- 牛乳(下準備用)…適量

鯨のしば漬けパテ



作り方

御室律子作成

- ① 鯨肉を牛乳に浸しておく。
- ② ①をペーパーでふき取り、塩をした後サイコロに切る。
- ③ 玉ねぎはスライスし、にんにくはみじん切りにする。
- ④ バターに、にんにくを加えて火をつけ香りが出たら玉ねぎをきつね色になるまで炒める。
- ⑤ 肉を加えて色が変わったら赤ワイン、砂糖、ローリエを加えて煮る。
- ⑥ ⑤に生クリームと刻んだしば漬けを合わせる。塩、黒胡椒で味を調える。
- ⑦ しば漬けを感じるおつまみから塗ることのできるペースト状までお好みに応じてフードプロセッサーで仕上げ。

作り方

鰺坂美智子作成

- ① 鯨赤身を7~8mmの粗みじん切りにして、下味の調味料を絡め、冷蔵庫に2時間ほどおいておく。
- ② 賀茂なすは7~8mmの角切りに、九条ねぎは小口切りにし、スライスガーリックとフライドオニオンは粗く砕いておく。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ 鍋に米油を入れて熱し②を中火で炒める。しんなりしたら汁気を切った①を加えて炒める。火が通ったら③の調味料を加え、弱火で全体からめる。
- ⑤ 最後に一味唐辛子を好みの量加える。

材料 (作りやすい分量)

- 鯨赤身(血抜後)……100g
- [下味]
- 赤ワイン……大さじ2
- 醤油……大さじ1
- みりん……小さじ2
- 賀茂なす……60g
- 九条ねぎ……20g
- スライスガーリック(乾燥)…25g
- フライドオニオン……20g
- A {
- 米油……大さじ1
- 白味……大さじ2
- 醤油……大さじ1
- きび砂糖……5g
- 一味唐辛子……適量

賀茂なすクジラ

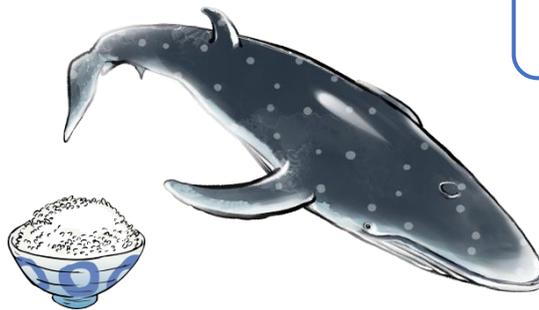


ポイント

- ・冷凍の鯨赤身はキッチンペーパーでくるみ冷蔵庫で解凍しつつ血抜きする。
- ・冷蔵庫で1日置くと味がよく馴染みます。



鯨の宇治茶しぐれ煮



材料 (2人前)

- 鯨赤身……50g
- みりん……大さじ1
- 料理酒……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1
- ザラメ……大さじ1
- 実山椒……10g
- 生姜……5g
- 宇治茶葉……2.5g

作り方

川端佐織作成

- ① (実山椒の処理をする): 鍋に枝を取った実山椒をいれ、実山椒がかぶるくらいの酒(分量外)を入れ中火で煮詰める。
- ② 鯨赤身を細かくミンチ状にカットする。※注1
- ③ 生姜は針生姜になるようにカットする。
- ④ 茶葉を細かくカットしておく。
- ⑤ フライパンに②を入れ、汁気がなくなるまでしっかりと火を通す。※注2
- ⑥ 別の鍋にみりん和料理酒を入れ中火にかけ、煮立ったら③とザラメを加える。
- ⑦ ⑥が再び煮立ったら⑤を加え、しょうゆを加え弱火のまま煮詰めていく。
- ⑧ しょうゆが煮詰まってきたら、処理した実山椒①を加え良くなじませてから、④を加え軽く火を通す。

ポイント

- ※注1 ミンチカットした際に、太いスジが残るのでこの工程で取り除いておくとお口当たりが良くなります。
- ※注2 鯨の水分はもともと少ないので、その水分が極限までなくなるように調理してください。