

山口県のくじら食文化

大昔から捕鯨が行われていた山口県では、
年中行事やお祝いの日だけでなく日常的にもくじらを食べていました。
今でもその習慣が残っている地域もあり、くじらをいただく食文化が根付いています。

家庭の食卓に並ぶくじら料理

捕鯨やくじらの流通が盛んだった1960年代
ごろまでは、くじら料理は山口県内の各地で
食卓に並ぶ家庭料理でした。

食べ方は、赤肉は煮物
(南蛮煮など)にしたり刺
身で食べたり、白身や尾羽
は酢みそで食べたりと地
域や家庭によっていろ
ろだよ。



南蛮煮
写真提供/公益社団法人 全国学校栄養士
協議会

山間部などは保存がき
くように塩漬けにした
くじらを、年に数回食
べていたんだって。

さえずり(舌)

刺身、煮物、おでん

かぶら(軟骨)

松浦漬け

本皮

汁物や煮物、刺身

茹でうねす

薄く切って酢みそや
だし酢でいただく

くじらベーコン
(うねす)

生食、刺身

くじらは
ほぼ全ての部位が
食べられるよ!

おぼ
尾羽(毛、雪)

お吸い物の具や
酢みそでいただく

赤肉



さまざまな調理に
使える部位

おにく
尾肉

刺身

内臓も、珍味や
茹でものとして
食べられているよ!

日本各地で見られる くじら食文化

山口県以外の地域でも、春はひな祭りや端午
の節句、夏は田植えやお盆など親せきや隣人
があつまる席に、秋は稲刈りや重陽の節句、冬
はすす払いやお正月にと、くじらを縁起物やス
タミナ源として食べているところがあります。

行事食としてのくじら料理

節分や大晦日には、「大きい年を迎える
ように」「運が大きく開けるように」と“大
きなもの”を食べると良いとされ、くじら
を食べていました。



くじら肉を入れた混ぜご飯
写真提供/下関市立西市小学校

南蛮煮や刺身、くじら
肉を入れた混ぜご飯な
どにして食べていたよ。

盆料理としてくじ
らが食べられてい
た地域もあるんだ。

学校給食にくじらメニュー

山口県ではくじらの食文化を守り伝え
ていくために、積極的にくじら給食を提
供しています。



くじらの竜田揚げ(学校給食)

小学校や中学校など
の給食でくじらの竜田
揚げなどのくじら料理
が食べられるよ!

“くじらの街・下関”では加工食品も食卓に

戦争が終わり昭和21年(1946年)に捕鯨が再開
されると、下関はくじらに関わる水産関連産業
が盛んになります。そのうちのひとつ、大洋漁業株
式会社(現:マルハニチロ株式会社)などによっ
て、くじらを使ったソーセージ、ハム、缶詰などの
水産加工食品が作られるようになりました。

加工食品によって、よ
り手軽にくじらが食卓
に並ぶようになったよ。

まちの産業の発展が
そのまちの食文化に
関わってくるんだね。

これも
知ってた?

下関の学校給食は、 くじらを食べられる機会が増加中!

下関市では1998年にくじらの学校給食が復活しました。それ以来、下関市教育委員会
ではくじらの食文化を守り伝えていくために、くじら給食を増やすよう努めています。
2019年度は2018年度より3万食多い10万食が提供されました。

山口県発信!

くじら料理いただきます!

みなさんは、くじら料理を食べたことがありますか?
刺身や揚げもの、煮たり鍋ものにするなど、くじらにはいろんな食べ方があります。
ここではおいしいくじら料理の作り方を紹介します。



くじら肉を よりおいしく食べよう!

くじらをおいしく食べるために
2つのポイントを知っておこう!

調理時の工夫

くじらのお肉をおいしく調理したい場合は、**下処理**をすることがポイントです。
下処理としては、しょうがやにんにく・ネギなどの香味野菜や酒などに漬けておくなどさまざまな方法がありますが、今回紹介するレシピは、それらの材料を使ってくじら肉をおいしくする工程が含まれているので、**下処理**をせずにそのまま調理してもおいしく味わえます。

時間をかけて ゆっくり解凍しよう!



解凍する方法の一つとして流水にさらして行う流水解凍がありますが、くじら肉の場合はNGです。時間をかけてじっくりと解凍しましょう。

解凍の仕方(冷凍の場合)

調理する1日前に凍った赤肉を冷蔵庫のチルド室に移し解凍してください。その際にパックから赤肉を取り出してキッチンペーパーで包むことで、中まで均等に解凍されてしっとりやわらかに仕上がります。ドリップ(血)があまり出ないので旨味も逃しません。

くじらの竜田揚げ

材料 4人分

- ・くじらの赤肉 300g ・たまねぎ 1/4個(すりおろす)
- ・しょうが 1かけ(すりおろす) ・しょう油 大さじ4
- ・日本酒 大さじ1 ・みりん 大さじ2 ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量 ・好みの野菜

作り方

1. くじらの赤肉を繊維に対して垂直に3~5mmほどの薄切りにする。2. たまねぎ、しょうが、しょう油、日本酒、みりんを合わせて30分ほど漬けておく。3. キッチンペーパーで汁気をとって、片栗粉をたっぷりとまぶす。4. 170度に熱した揚げ油でさっと揚げる(30秒から1分)。5. 皿に盛り、野菜をそえる。



下処理が完了したら、
いよいよくじら肉の
調理をスタート!

くじらの大和煮



材料 4人分

- ・くじらの赤肉 300g
- ・しょうが 1かけ(千切りにしておく)
- ・酒 大さじ3
- ・しょう油 大さじ2
- ・さとう 大さじ3
- ・だし汁 200ml(水でもよい)

作り方

1. くじらの赤肉を繊維に逆らって5mmほどの薄切りにする。
2. 鍋にお湯を沸かし、しょうがを半量を入れる。
3. ②に①を入れて軽く湯がいてざるに上げ、しっかりと水洗いしてから水気を切る。
4. 鍋にだし汁(または水)、酒、さとう、しょう油、しょうがの残りを入れて煮立たせる。
5. ④に③を入れて、煮汁が半分くらいになるまで中火で煮る。あくが出たら取り除く。

くじらのハリハリ鍋



材料 4人分

- ・くじらの赤肉 250g
- ・片栗粉 適量
- ・水菜 一束
- ・他 ネギ、シイタケなど好みの野菜や豆腐
- ・だし汁 1000cc

調味料A

- ・しょう油 150cc
- ・みりん 大さじ5
- ・酒 大さじ2

作り方

1. くじらは繊維に逆らって5mmほどの厚さに切る。
2. ①に片栗粉をまぶしてから熱湯にくぐらせ、冷水にとる。
3. 鍋にだし汁と調味料Aを合わせ、煮立たせる。
4. ②と水菜、他の野菜などの材料を入れてひと煮立ちさせる。煮すぎないように注意する。

くじら料理が 食べられる店



① 割烹旅館 寿美礼
https://sumire-ryokan.com/

② さかな市場 下関駅前店
https://r.gnavi.co.jp/y017603/

③ 居酒屋あらかば
下関市豊前田町2-2-16 ☎083-232-2415

④ 下関くじら館
https://www.kujira-town.jp/
shop_kujirakan/

⑤ 寿し処ひのき
下関市細江町1-5-9 ☎083-232-4114

⑥ プラザホテル下関「サン スーシ」
https://www.plazahotel.co.jp

⑦ 遊福旅館
下関市入江町1-2 ☎083-231-0029

⑧ 魚正本陣
https://www.uomasahonjin.com

⑨ 魚虎
下関市中之町3-6 ☎083-235-3654

⑩ 海鮮市場 ふくの関 カモンワーフ店
下関市唐戸町6-1 ☎083-234-2981

⑪ 旬彩炙りダイニング からと屋
下関市唐戸町6-1 ☎083-229-5640

⑫ みもすそ川別館
http://mimosusogawa.jp

日本の捕鯨地図

2019年7月に、31年ぶりに捕鯨を再開した日本ですが、みなさんは、現在、どこで捕鯨を行っているか知っていますか？
ここでは日本が捕鯨を行っている場所や、捕鯨するくじらがどの辺りに生息しているか紹介するよ！

捕鯨はどこで行われているんだろう？



くじらの捕獲の瞬間

2019年7月から、日本の領海と排他的経済水域で捕鯨が行われるようになりました。くじらやイルカを捕りすぎないように、捕獲してよい頭数が毎年決められていて、しっかりと管理されています。生態研究も重要なので、捕鯨と並行してくじらやイルカの調査もしています。

母船式捕鯨業

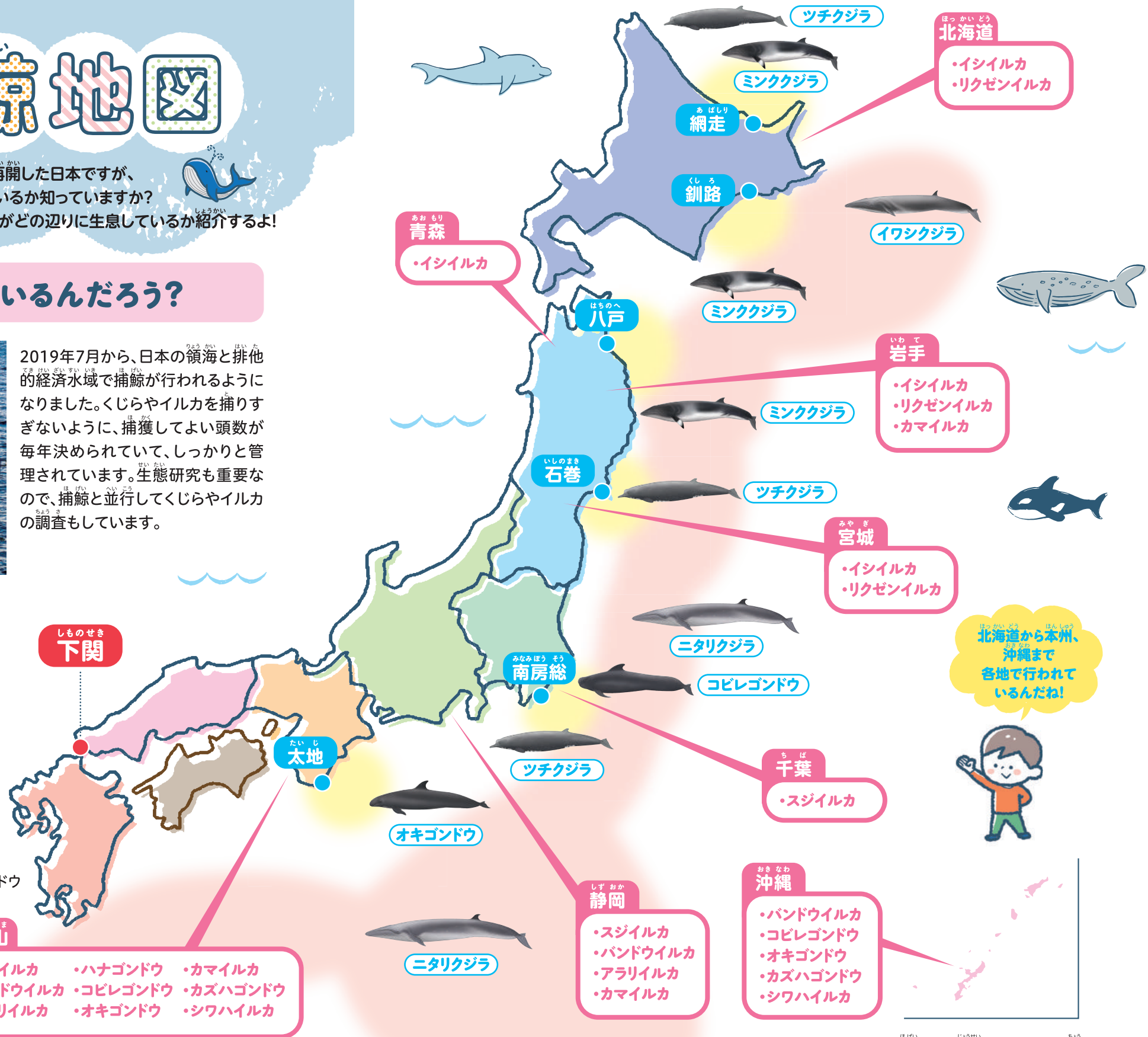
- ①大臣許可漁業 もりづつ(捕鯨砲)を使用
- ②対象になるくじらの種類
・ミンククジラ・ニタリクジラ・イワシクジラ
- ③許可されている船の数
1船団(母船1隻、独航船3隻)
- ④操業海域※

基地式捕鯨業(小型捕鯨業)

- ①大臣許可漁業 もりづつ(捕鯨砲)を使用
- ②対象になるくじらの種類
・ミンククジラ・ツチクジラ・コビレゴンドウ・オキゴンドウ
- ③許可されている船の数
5隻(根拠港:網走、石巻、南房総、太地)
- ④操業海域※

※操業海域は捕鯨業者が主体的に決定

イルカ漁業



北海道から本州、沖縄まで各地で行われているんだね！

