



お家で レッツ・クッキング!

えいよう か
くじらは栄養価が高いことがわかったよね。
えいよう
栄養たっぷりのくじらを家で楽しめるようここでは
りょうり しょうがい
くじら料理のレシピを紹介するよ。

さし み くじらの刺身



材 料 ●くじら ●本皮

薬 味 ●しょうが ●ニンニク ●ワサビ

作り方

- ①赤肉は繊維に対して垂直に包丁を入れて切る。
- ②本皮は黒い部分下の繊維の粗い部分は切り落とす。
- ③赤身は好みの厚さに切り、本皮はなるべく薄く切り赤身と皮と一緒に。

たつ た あ くじらの竜田揚げ



材 料 ●くじら 300g ●かたくりこ てきりょう 片栗粉 適量

漬けたレ ●うすくちしょうゆ 薄口醤油 50cc ●みりん 60cc
●リンゴ 1/8ケ ●ニンニク 2カケ
●大根おろし 少々
●しょうが おろし 少々 ●ごま油 てきりょう 適量

作り方

- ①くじら 鯨肉を一口大に切って漬けたレに1～2時間漬けておく。
- ②漬けたレを切り片栗粉をつける。
- ③180℃の油で表面がカリッとなるくらい揚げる。

したしより
くじらは下処理が大切!
したしより
しっかりと下処理してから料理に
取り組もう!



くじら どん 鯨スタミナ丼

材 料 ● くじら 鯨肉 300g ● かたくりこ 片栗粉 適量 てきりよう

タ レ ● うすくちしょうゆ 薄口醤油 100cc ● みりん 45cc ● 酒 45cc ● 砂糖 45cc ● リンゴ 1/8ヶ ● ニンニク 2カケ ● ねぎ 少々(白い部分みじん切り) ● 炒りごま 炒りごま 適量 てきりよう ● ごま油 適量 てきりよう



作り方

- ① 赤肉を4cm角くらいに薄く切っていく。
- ② 切った肉におろし生姜、酒で下味をつけておく。
- ③ 片栗粉を付け180℃の油で揚げてカリッとなるまで揚げていく。
- ④ 揚げた肉をボールに入れ熱いうちにタレに絡める。
- ⑤ 器にごはんを盛り、タレを少しかけてタレに絡めた肉を盛り付ける。
好みで野菜なども一緒に盛り付けているどりよく。



博士
ポイント

くじらは高たんぱく低カロリー。疲労回復の効果もあるとされていて、
アスリートの食事としても注目されているんだ。

太地町内でくじらが買えるお店

- 太地漁協スーパー
太地町太地3170 TEL.0735-59-3517
- 道の駅たいじ
太地町大字森浦143-1 TEL.0735-29-7690
- (有)紀南水産
太地町森浦551-14 TEL.0735-59-3808
- 重大屋由谷商店
太地町太地3077-26 TEL.0735-59-2191
- マルキ塩崎商店
太地町太地3077-9 TEL.0735-59-2248

- (有)カネヨシ由谷水産
太地町太地3769-33 TEL.0735-59-2970
- くじら屋
太地町太地2902-115 TEL.0735-59-2173
- 谷商店
太地町太地3163-1 TEL.0735-59-6003
- 中谷商店
太地町常渡2906 TEL.0735-59-2373





おいしくじら料理を 食べに行こう!

和歌山県にはおいしくじら料理が食べられる店があるんだよ。
こだわりのくじら料理を食べに出かけよう!

道の駅 たいじ

2017(平成29)年にオープンした漁協直営のお店。玄関を入ると右側にお土産などを売っているスペースがあり、左側にレストランがあります。観光客が多く訪れていて、多いときで1日に500食ものくじら料理が注文されるとか。「鯨カレー」は子どもに大人気。



カウンターとテーブル席があります。店内は大きな窓ガラスから光が差し明るい雰囲気です。

住 東牟婁郡太地町森浦143-1
☎ 0735-29-7690
時 9:00~17:00、レストランは
モーニング7:00~10:00、食事は
11:00~13:30(LO)、
土日は14:30(LO)
休 不定
P あり



鯨スタミナ丼(味噌汁、漬物付き)1000円。扱っているくじらは地元の業者のみと徹底しています。

どれも
おいそう!



いさなの宿 白鯨



海のジビエパスタランチプレート(2530円※前日までに要予約)。前菜やスープ、サラダにもくじらを使い楽しませてくれる。

日帰り温泉の利用もできるお宿のレストラン。料理の腕を振るうのは勝浦で鯨漁の船を持っていたという山城料理長。フランスや東京、京都などで修業を重ね帰郷。くじらを利用した洋食を追求している。



店内は大きなくじらのペイントアートが印象的。宿泊しなくても食事が楽しめるのもうれしい。

住 東牟婁郡太地町大字太地2973-4
☎ 0735-59-2323
時 11:00~13:30(LO)
休 不定
P あり

や くじら家

ご主人が捕鯨船の乗組員だったというお店。周囲の勧めで喫茶店からくじら料理店に転換。鯨肉や自家製の竜田揚げ、ベーコンなども販売している。店内はテーブル席と座敷も完備。



鯨カツカレー(1680円)は、数種のルウをブレンドしたカレーの中に鯨肉がしっかり入っている。鯨カツとさえずりのスープで鯨づくし。



住 東牟婁郡太地町太地2902-115
☎ 0735-59-2173
時 10:00～15:00、食事は10:30～14:00(LO)
休 水曜、木曜
P あり

大きな看板が目印。希少な部位が楽しめるのも人気です。

しよくじどころ お食事処 しっぽ

地域に愛されるカフェ兼食堂。追い込み漁の漁師だった父を持つご主人が提供する家庭的なお料理がいただけます。店内にはライブができるステージもあります。



鯨の焼肉定食(2000円)。ミンクジラにショウガやニンニクベースの自家製タレに付け込んで焼いたもの。



住 東牟婁郡太地町森浦703-15
☎ 0735-59-4122
時 11:00～21:00
休 水曜
P あり

店内にはステージがあり、食と音楽でたのしい時間を過ごしたい。

すし 寿司 和食 まえ田

「地元周辺で水揚げされた鯨は率先して仕入れられています」とご主人の前田さん。県産の調味料をはじめ素材にもこだわりがある目にも鮮やかな和食をいただけます。



鯨のにぎり(1155円)、鯨の太巻き(935円)、ユッケ(770円)、鯨の刺身(1595円)。



住 新宮市橋本2-10-30
☎ 0735-23-2057
時 11:00～14:00(LO)、17:00～21:00(LO)
休 不定
P あり

創業して40年近く。今は親子で店を盛り上げています。

しゅんさい 串本旬彩 おおはし

愛知県から移住し、飲食店をオープン。仕入れにより毎日メニューが変わるのでその日一番の美味しい料理が献立に並びます。家族連れも多くカジュアルに和食を楽しみたいならぜひ。



くじらのタタキ定食(1650円)。小鉢、ご飯、味噌汁、漬物付き。料理研究家コウケンテツさんのお墨付きの逸品です。



住 東牟婁郡串本町串本2304
☎ 0735-67-7466
時 11:30～14:00(LO)
※土日11:30～17:30～21:00(LO20:30)
休 水曜・第1、3火曜
※水曜は夜のみ営業
P あり

魚を知り尽くした料理人が織りなす和食を味わおう。