

巣鴨くじら祭り

2025

2025年

11月23日 11時～16時

巣鴨地蔵通り商店街入り口・
都営三田線巣鴨駅すぐ

「眞性寺」境内

「くじら川柳」入選作展示、
くじらの町の紹介
「くじらガラポン」で、くじらグッズプレゼント！

11時
00分

境内で「巣鴨くじら踊り」ワークショップも随時開催
「クジラ・ワークショップ」 ● 11:30～12:00
● 12:00～12:30
(事前申込のお子様) ● 12:30～13:00

11時
30分

12時
00分

「くじら弁当」ふるまい
(事前申込の皆様)

13時～
14時

くじらちびっこ寄席
～くじら落語ワークショップ

14時～
15時30分

開会式、
くじら川柳の大賞・入選作品表彰式

16時
00分

お開き
※当日の進行によって
内容が変更になる
場合がございます。



くじら踊り
(三遊亭金八師匠)



くじらの町の
紹介コーナー
のパネル

※「くじら弁当」のふるまいは、10月31日までに下記QR
コード、または電話・FAXからお申込みください。



くじら弁当 提供：NPO海のくに・日本



主催：(一財)日本鯨類研究所／NPO海のくに・日本／巣鴨地蔵通り商店街振興組合
後援：水産庁／豊島区／豊島区教育委員会
協力：ウーマンズフォーラム魚／東邦建材(株) RYOZAN PARK

巣鴨くじら祭り2025

2025年11月23日(日) 11時～16時

巣鴨地蔵通り商店街入り口・^{しんしょうじ}「真性寺」境内
都営三田線 巣鴨駅すぐ

境内で
「巣鴨くじら踊り」
ワークショップも
随時開催！



くじらの皮は
ビタミンたっぷり！

くじらの皮は動脈硬化予防に役立つEPA、DHAが豊富です。美肌作用が期待されるビタミンEや骨の強化、免疫力アップに役立つビタミンDも含まれています。

海の恵みを、余すところなく 上手においしくいただく 日本独自の鯨食文化。大切にしましょう！

日本近海はくじらの回遊路にあたり、約40種類ほどの鯨類が生息しています。日本人にとってくじらは海からの恵みであり、鯨油や鯨肉だけではなく骨や皮まで、くじらの全てを捨てることなく、ありがたく利用してきました。

日本では、仏教の伝来とともに、獣の肉を食べることが禁止されていたため、魚による食文化が発展。魚の仲間と考えられていたくじらは、貴重な動物性タンパク源として食されてきました。江戸時代後期の1832年に出版された「鯨肉調味方」には、くじらの約70もの部位について料理法が記載されており、骨と歯とヒゲ以外、たとえば歯ぐきまでおいしくいただく記述があります。肉や油だけではなく、皮や五臓六腑まで食べ物としてくまなく利用する日本のくじら料理は、世界に類をみない日本独自の食文化です。

今回の「巣鴨くじら祭り 2025」の「くじら弁当」のふるまいで提供するくじら飯とくじら竜田揚げは、くじら料理の代表的なメニューです。まさにヘルシーフードともいうべきもの。ぜひ味わって、ご家庭のメニューにお加えください。



北海道の正月料理「くじら汁」

「くじら汁」とは、塩くじらと山菜や野菜で作る汁もののこと。東北を中心に、日本中で広く食べられていますが、正月の定番料理として定着しているのは、函館などの道南地方だけとなっています。

和歌山の「鯨の竜田揚げ」

ひと口大に切った鯨をしょうが汁としょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げた料理。戦後の貴重なタンパク源として日本の食卓を支えた鯨料理の代表的なメニューで、学校給食でもおなじみです。

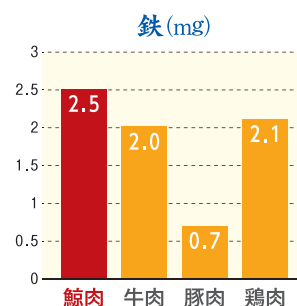
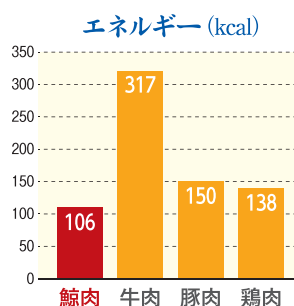
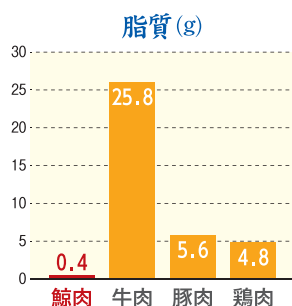
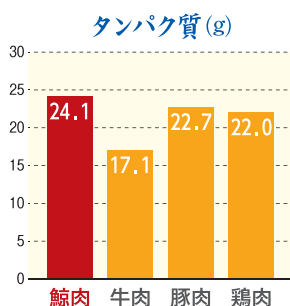


新潟の土用料理「くじら汁」

北海道の正月料理とは異なり、真夏の暑い中の農作業で消耗した体力を回復するためのメニュー。今でこそ土用にはうなぎを食す習慣がありますが、新潟ではうなぎより「くじら汁」が一般的に食されてきました。

ヘルシーな鯨肉

鯨肉は他の食肉と比べ、高タンパク、低脂肪、低カロリー。栄養バランスにすぐれた動物性たんぱく質です。



鯨肉(ミンク鯨、赤肉、生) 牛肉(和牛サーロイン、赤肉、生) 豚肉(大型種肉ロース、赤肉、生) 鶏肉(成鶏肉もも、皮なし、生)
科学技術庁資源調査会 5訂「日本食品標準成分表」より

★11月23日(日)当日に提供するくじら弁当は、鯨本皮入りの「くじら飯」と鯨赤肉を使った「竜田揚げ」の予定です。くじらを丸ごと味わってほしいと考えたメニューです。

連絡先

NPO 海のくに・日本

事務局 〒104-0061 東京都中央区銀座3-12-15 銀座細谷ビル2F・4F
電話: 03-3546-1291 FAX: 03-3546-1164
Mail: gyo@wff.gr.jp