



🍴 食べて知ってつながる! 🍴

クジラ食文化体験 レシピ



おうちでカンタンくじらレシピ

くじらメンチカツ / くじらオーロラ煮 / くじら生姜焼き

くじらの栄養

高タンパク・低脂肪

鶏ささみと同等のカロリーで脂質は少なくヘルシーな良質タンパク源

抗疲労成分「バレニン」

イミダゾールジペプチドの一種で、筋肉疲労の防止や回復、抗酸化作用に優れている。

貧血予防

体内に吸収されやすい『ヘム鉄』が豊富に含まれており、女性に多い貧血予防をサポート。

EPA・DHA

鰾須（うねす）や本皮などの部位には血流改善に効果的な不飽和脂肪酸が多く含まれている。

コラーゲン

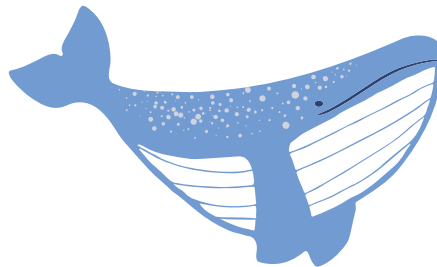
くじらベーコンにはコラーゲンが多く、その原料となる鰾須（うねす）のコラーゲン含有量 28%

代替動物性タンパク源

アレルギーを引き起こしやすい卵や牛乳大豆などの代替タンパク源としても注目されている。

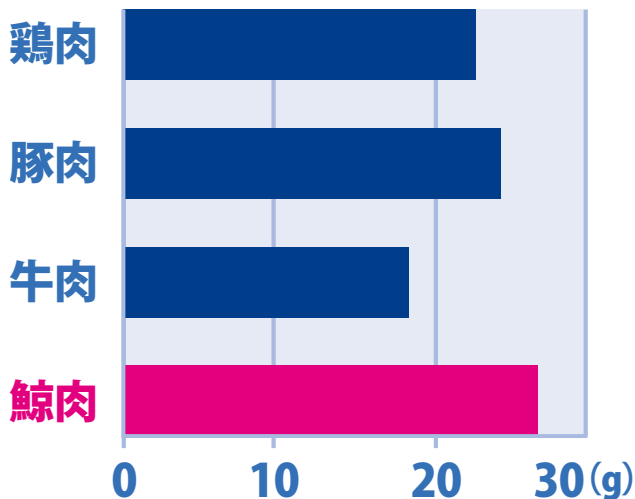
プラズマローゲン

リン脂質の一種で、脳細胞、神経細胞に多く含まれている成分。将来の研究素材の一つとして有用であることが報告されている。

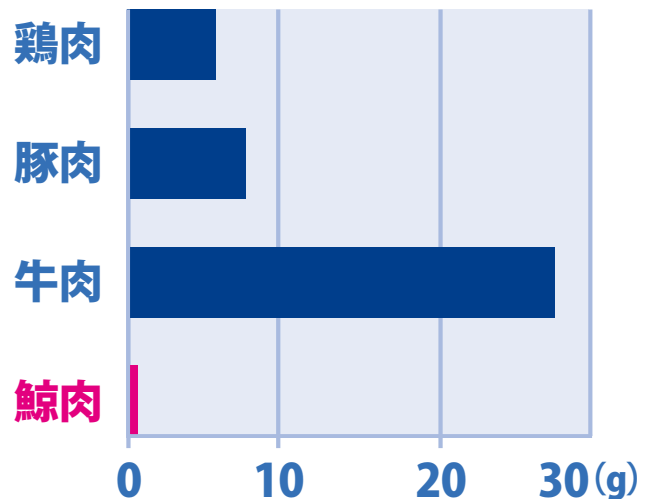


鯨肉の魅力は
おいしさ
だけではない!

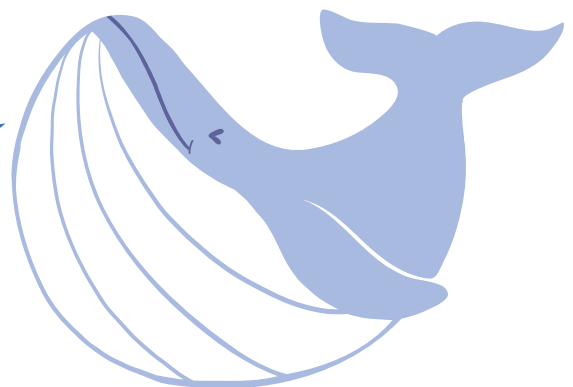
タンパク質の比較



脂質の比較



健康志向の現代社会のニーズに
合ったヘルシー食材!
ダイエットにもピッタリ!



解凍方法

赤肉類の場合

※真空パックで販売されている商品は②③の手順はせずそのまま解凍してOK



①冷凍の鯨肉を用意



②空気に触れないようにラップを巻く



③ラップの上からキッチンペーパーや新聞を巻く



④冷凍庫のバーシャル庫(0℃~3℃程度)で24時間以上かけてゆっくり解凍



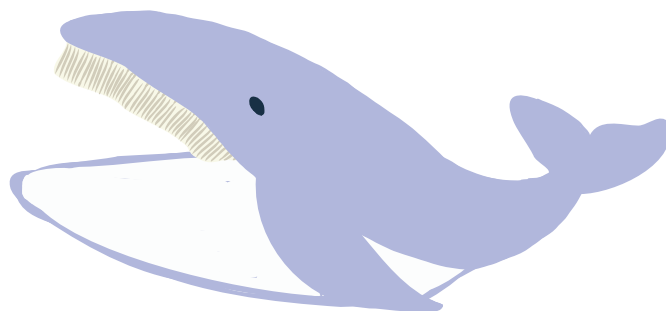
⑤解凍ができ次第、ラップやキッチンペーパーを剥がして完了

低温で
ゆっくり
解凍！

本皮の場合

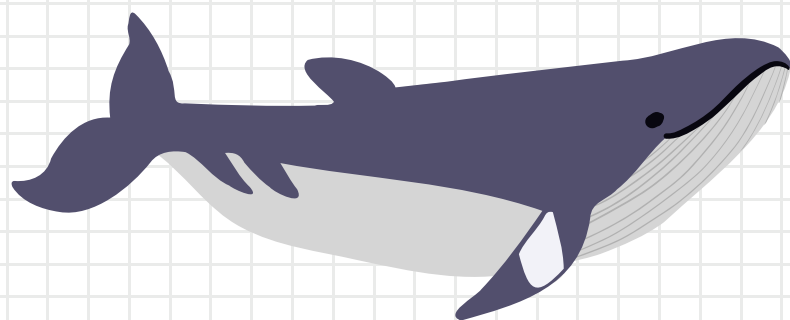
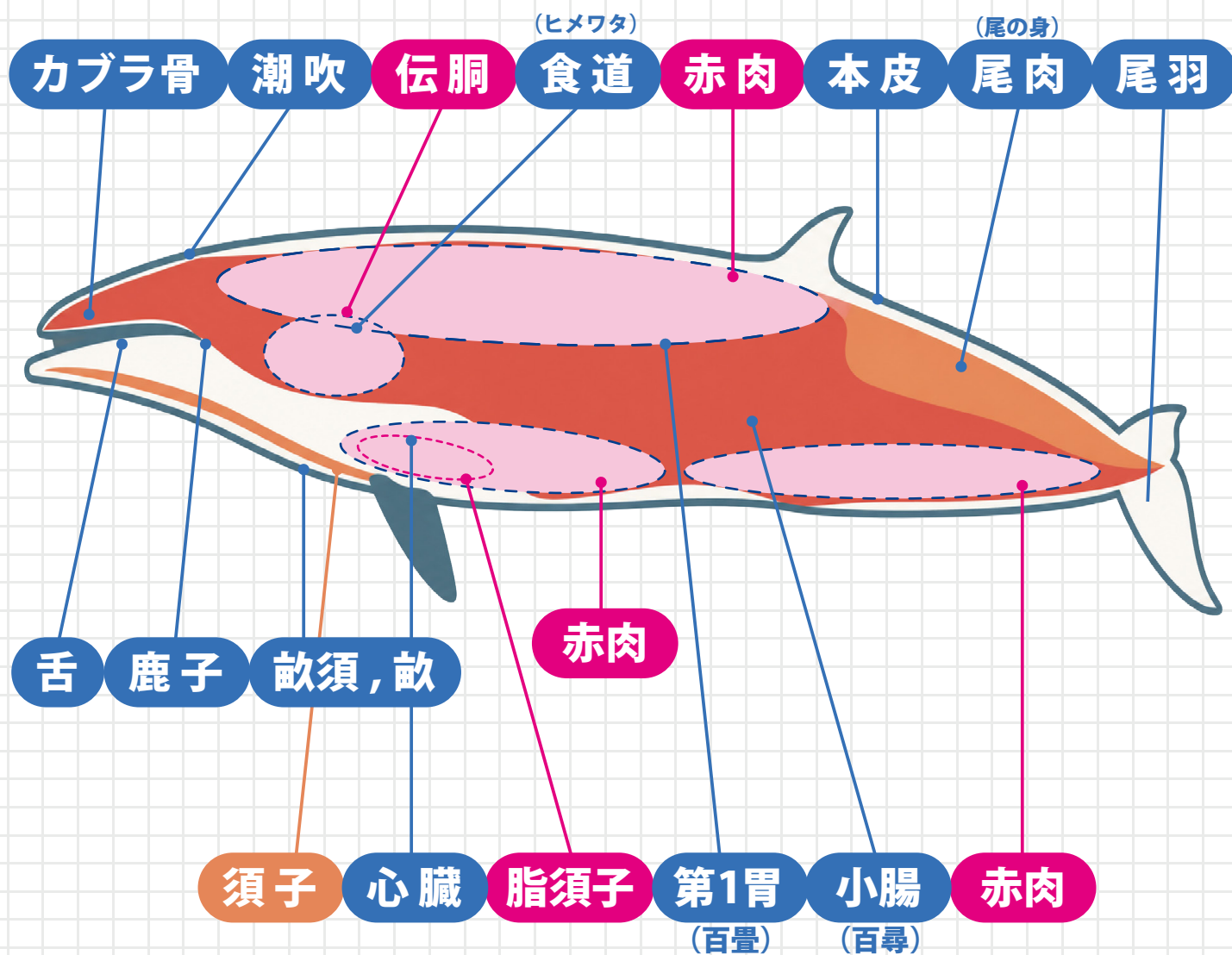


本皮は繊維質があって思ったより
硬いから注意してね～



スライスする前に表皮の部分に熱湯をかけ、表面の薄い膜を取り除きます。
完全解凍をさせず硬さが残った状態で包丁を入れたほうがスライスしやすいです。
(スライスする厚さは料理によって変わりますが生で食べる場合は1mm程度の薄さが食べやすいです。) 厚い本皮の場合、表皮の反対側が荒い繊維質になっている場合がありますが、切り落として、熱湯に2～3回程くぐらせ油を抜いて酢味噌などと和えると美味しく召し上がれます。

鯨肉の部位



クジラは
ほぼすべての部位が
食べれるよ!



くじら オーロラ煮

材料 (2人分)

鯨の赤肉・・・・・・・・200g

片栗粉・・・・・・・・適量

【A】下味用

醤油・・・・・・・・大さじ1

酒・・・・・・・・大さじ1

おろし生姜・・・・・・3g

【B】タレ (混ぜ合わせておく)

ケチャップ・・・・・・・・大さじ2

ウスターソース・・大さじ1

マヨネーズ・・・・・・大さじ1

つくrikata

- ①赤肉を一口大に切り、
【A】で30分程度下味をつける。
- ②赤肉に片栗粉をまぶし
170℃の油で揚げる。
- ③フライパンに**【B】**を入れひと煮
立ちさせ、揚げた②の赤肉を入れ
和える。
- ④完成

ワンポイント！

お好みで素揚げしたじゃが芋や、
ピーマンなどを一緒に和えても
美味しいです。



くじら メンチカツ

材料 (4 人分)

鯨の赤肉・・・250g
タマネギ・・・100g
パン粉・・・100g
生姜・・・90g
鶏卵・・・120g
(※) サラダ油・・・100g
(※) 米油・・・300～500g
食塩・・・0.5g
胡椒・・・適量
パセリ 飾り用
レモン 12g ※1切れ分 (1/10カット)
【A】 バッター液
牛乳 250CC、水 100CC
卵 1 個、小麦粉大さじ 4

つくりかた

- ①赤肉：包丁でたたいてミンチに。タマネギ：みじん切り。生姜：粗みじん切りにしておく。
- ②揚げ油を準備する。
- ③**【A】** を準備する。
- ④タマネギをフライパンで飴色になるまで炒め、粗熱をとる。
- ⑤赤肉に塩胡椒を加え味付けをし、よく練る。卵の素を加えて混ぜる。
- ⑥飴色に炒めたタマネギを加え、よく混ぜ 70g ずつに分けて形を整える。
- ⑦卵 1 個に牛乳、小麦粉を合わせたバター液に⑤をくぐらせて、パン粉を付け 170 度の油で揚げる。**※長く揚げすぎると黒くなるので注意する。**
- ⑧レモンとパセリを添えて盛り付ける。
- ⑨完成



くじら 生姜焼き

材料 (2人分)

鯨の赤肉・・・200g
おろし生姜・・・小さじ2
小麦粉・・・・・・・・適量
サラダ油・・・大さじ2
玉ねぎ薄切り・・・・50g
【A】タレ(混ぜ合わせておく)
醤油・・・大さじ1と1/2
酒・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・大さじ1
おろしにんにく・・・1個分

つくりかた

- ①赤肉を薄切りし、おろし生姜と和える。
- ②バットなどに和えた肉を広げながら並べ、小麦粉をふるう。
- ③フライパンに油を入れ温め、玉ねぎを炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしたら、②の赤肉を並べ入れて焼く。
- ⑤片面が焼けたら返し、【A】のタレを全体に回しかける。
- ⑥弱火で肉に火が通るまで焼く。
- ⑦完成

ワンポイント!

玉葱は目に沿って切った方が食感が残ってよいです。



くじらタウン

【くじらタウン】ではイベント情報やくじらの生態、
鯨料理を堪能できるお店のなど様々な情報を紹介しているよ
ぜひチェックしてみてね！



くじらタウンWEBサイト



くじらタウンX



くじらタウンInstagram