



くじら汁 (4人分)

材 料

くじらの皮 100g
大根 1/6 本
人参 1/3 本
ごぼう 1/3 本
じゃがいも 1個
こんにゃく 1/3 枚
油揚げ 1枚
万能葱 適量
出汁 5カップ
味噌 80g
七味唐辛子 適量

作り方

1. 鯨の皮の薄切りを下茹でする。
2. 各野菜は食べ易い大きさに切る。
蒟蒻は切った後、サッと茹で臭みを取る。
万能葱は小口に切る。
3. 半分の味噌で具材を煮る。
出汁に鯨の皮と各野菜を入れ火にかけ、半量の味噌を加え野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. 残り半分の味噌を加え仕上げる。
最後に残りの味噌を加え、器に盛り、万能葱の小口を散らし、好みで七味唐辛子を入れる。

レシピ Book



くじらの天ぷら (4人分)

材 料

くじら赤身 200 g

冷水 1カップ～

薄力粉 1カップ～

片栗粉 1/2 カップ

梅肉 小さじ2

マヨネーズ 80g

作り方

1. クジラ肉は削ぎ切りにし、表面を何カ所か包丁で叩く
2. 冷水を薄力粉、片栗粉を入れ軽く混ぜる
3. 1に下粉をつけ2の天ぷら衣をつけ180度の油で揚げる。
4. マヨネーズと梅肉を混ぜる
5. 器にくじら天を盛り、梅肉マヨネーズを添える
6. 皿に竜田揚げと青唐辛子の素揚げを盛り付けレモンを添える

レシピ Book



くじらの照り焼き (4人分)

材 料

くじら赤身 240g

オリーブオイル 50cc

生姜薄切り 2枚

にんにく薄切り 2枚

パプリカ赤・貴・緑 各1/4 個

濃口しょうゆ 大さじ2

酒 100cc

みりん 大さじ2

砂糖 大さじ1

小麦粉 少々

作り方

1. くじら肉は削ぎ切りにし、オリーブオイルと生姜・にんにくの薄切りと共に一晚漬けこむ
2. パプリカは食べ易い大きさに切る
3. ボールに調味料、を合わせる
4. 1のクジラ肉の表面をペーパータオルで軽く拭きとり小麦粉を軽くまぶし、油をひいたフライパンで焼く
5. 裏面を少しだけ焼き一度火から下ろし調味料を入れる。調味料の沸騰が落ち着いたら再び火にかけ、強火で一気に煮詰めていく
6. 調味料が煮詰まり、照りが出てきたら火を止め器に盛る



くじら大和煮の酢の物（ 4人分 ）

材 料

くじら大和煮 1缶

大根 150g

にんじん 60g

きゅうり 1本

しょうゆ 大さじ1

酢 大さじ1

おろし生姜 適量

作り方

1. 大根、人参は短冊に切り、サッと茹でそのまま冷まし、水気を切る
2. 胡瓜は斜め薄切りにし、塩で揉み、しんなりしたら塩気を洗い絞る
3. 大和煮をザルにあけ、身と汁をわけ、汁にしょうゆ、酢を加え混ぜ合わせる
4. 大根、人参、胡瓜、大和煮を3で和える