



くじらの竜田揚げ (4人分)

材 料

くじら赤身 300g
青唐辛子 8本
片栗粉 60g
生姜 40g(すりおろし)
レモン 1/4 個
卵 1/2 個
揚げ油 適量

調味料

濃口醤油 大さじ2
酒 大さじ1
砂糖 大さじ1

作り方

1. レモンはくし切りにする
2. 青唐辛子はウテナを取り除き穴を開ける
3. 赤身肉を 5mm程度の厚さに繊維を断ち切るようにスライスする。
4. ボウルに3の赤身肉、調味料、おろし生姜を混ぜ合わせて 10 分程度おき、解きほぐした卵、片栗粉大さじ1を加え混ぜる
5. 4に片栗粉をまぶし、160℃ から170℃ の油で揚げ、青唐辛子も素揚げにする
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



くじらの肉じゃが (4人分)

材 料

皮(下茹で済み) 100g
玉ねぎ(くし切り) 1/2個
じゃが芋(乱切り) 2個
にんじん(乱切り) 1/4本
絹さや 6枚
糸こんにゃく 60g

一番だし(鷹節、こんぶ) 300cc
濃口醤油 大さじ2
淡口醤油 大さじ1
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1

作り方

1. 糸こんにゃくは、お湯で 1分程度湯がいてざるで湯を切り、さっと水で洗う
2. 絹さやは、筋を取ったのち、塩でこすり熱湯で1分程度湯がいて冷水で冷まして切る
3. 鍋にサラダ油小さじ1 (分量外)を入れて、くじらの皮を入れて油を絡めて火にかけ、くじらの皮から脂が出てきたら、玉葱、人参、じゃが芋を炒め、全体に油がなじめば、糸こんにゃくを加えさらに炒める
- 4.3 の鍋に一番だし、砂糖、みりんを加え中火で3分程度煮る
- 5.4 に濃口醤油、淡口醤油を加え、味加減を確認して落し蓋をして 10 分程度煮る
6. 煮汁が減ってきたら、再度味加減を見て、必要に応じて、みりん、淡口醤油で調味する
7. 絹さやを 6に加えてさっと煮たのち、器に彩り良く盛り付ける