

あなたが作る
太地くじらレシピ



あなたが作る 太地くじらレシビ



当会は、これまで太地町の活性化のために地域資源の調査や特産品の開発活動などを行い、近年では、朝市を企画するなど太地町の地場産業の発展のために活動してまいりました。

昔より、この地域で食されてきたソウルフードであるくじら料理をつくることができるお年寄りの方々がだんだんと少なくなり、そのレシビが失われつつあるため、レシビを作成・保存することが急務であり、また、現在の町民の皆さまの中にはくじらを食べたことのない、くじらを食べることが苦手な方も増えており、このままではくじらの町太地の「くじら食文化」が失われるのではないかと心配しておりました。

令和元年7月からは、ミンククジラなどを対象とした商業捕鯨が再開され、また、最近鯨肉の健康効果がクローズアップされてきております。特に鯨肉に含まれるバレニンの抗疲労効果、また、食物アレルギーの代替タンパク質などとして、低脂肪・高タンパクのヘルシーフードとして注目を集めております。

以上の状況を踏まえ、当会として更なるくじら食文化の発展、くじら料理の普及・啓発を目的としてくじら料理レシビ本を作成し、太地町全世帯に配布することでくじら食文化を後世に継承していき、また、これら事業により町内のみならず、太地町から東牟婁郡、和歌山県全体へとくじら食文化を広げていきたいと考えております。

このレシビ本は、くじら食文化に携わる関係者のご協力のもとに作成することができました。また、プロの料理人が作るレシビを一般家庭向けに作りやすくしたレシビも数多く掲載しております。是非ともご活用いただき、調理の参考としていただければ幸いです。調理した写真など、どんどん SNS などを通じて情報発信いただければと思います。

太地町特産品開発研究会



Contents

5 あなたが作る太地くじらレシピ

- 6 ローストホエール
- 8 くじら赤肉のたたき
- 10 赤肉のカルパッチョ
- 12 赤肉のユッケ
- 14 くじら赤肉のタルタルステーキ
- 16 くじら紅白の刺身
- 18 本皮の刺身
- 20 くじら赤肉のステーキ
- 22 くじら赤肉の和風マリネ
- 24 くじら赤肉の味噌漬け
- 26 くじらうでもの和え物三種
- 28 皮の炙り
- 30 おばきの中華風酢みそ和え
- 32 おばきの胡麻和え
- 34 おばきのサラダ
- 36 くじらの皮の中華風酢漬け
- 38 イルカのすき焼き
- 40 本皮のやわらか煮
- 42 くじら赤肉の大和煮
- 44 すじ肉の味噌煮込み
- 46 くじら赤肉と春菊の味噌和え
- 48 くじら赤肉とゴボウの味噌煮
- 50 骨はぎのポン酢和え
- 52 ハリハリ鍋
- 54 くじらの皮の柳川鍋
- 56 韓国風くじらのチゲ鍋
- 58 くじらの赤肉の四川風辛味炒め
- 60 くじら汁
- 62 くじら赤肉のネギ生姜炒め
- 64 くじら赤肉とニラもやし中華風炒め
- 66 くじら赤肉とピーマンねぎ中華風炒め
- 68 くじらの竜田揚げ
- 70 クジラカツ
- 72 ピーマンのくじら赤肉詰め
- 74 くじらの干物二種（塩干し・味醂干し）
- 76 和風くじらバーガー
- 78 くじらハンバーグサンドイッチ
- 80 くじらの三色弁当
- 82 くじらの炊き込みご飯
- 84 うけじゃ

87 くじら料理に合うおすすめソースレシピ

- 88 ステーキ用ガーリックソース
- 89 テリヤキソース・自家製ソース2種

91 鯨の基礎知識

- 92 鯨をしろう
- 93 鯨の種類
- 94 鯨の部位
- 95 驚異的な鯨の生命力
- 96 鯨は美味しい健康食品
- 97 赤肉・本皮のパワー

99 太地町内のくじら取扱店

- 102 編集後記



あなたが作る
太地くじらレシピ





ローストホエール

シンプルな料理なので色々なアレンジをして家庭の味を作ってみてください。

材料 (3～4人分)

くじら赤肉 …………… 500g
 塩、胡椒 … 適量 (少し濃い目)

合わせ調味料 A

ワイン …………… 50ml
 コンソメ顆粒 …… 小さじ1
 ガーリックパウダー …… 小さじ1

合わせ調味料 B (ソース)

白味噌 …………… 20g
 砂糖 …………… 10g
 赤ワイン …………… 50ml
 醤油 …………… 15g
 バター …………… 15g
 オイスターソース …… 大さじ1
 胡椒 …………… 少々

材料を混ぜ合わせ鍋に入れて火にかけ、一煮立ちさせればソースの完成。



写真はイメージです



① 赤肉に塩、胡椒をやや多めにふり、あわせ調味料 A を混ぜた調味液を肉にかけ 20 分ほどなじませる。

② 油を引き熱したフライパンにのせ強火で一気に焼いていく。

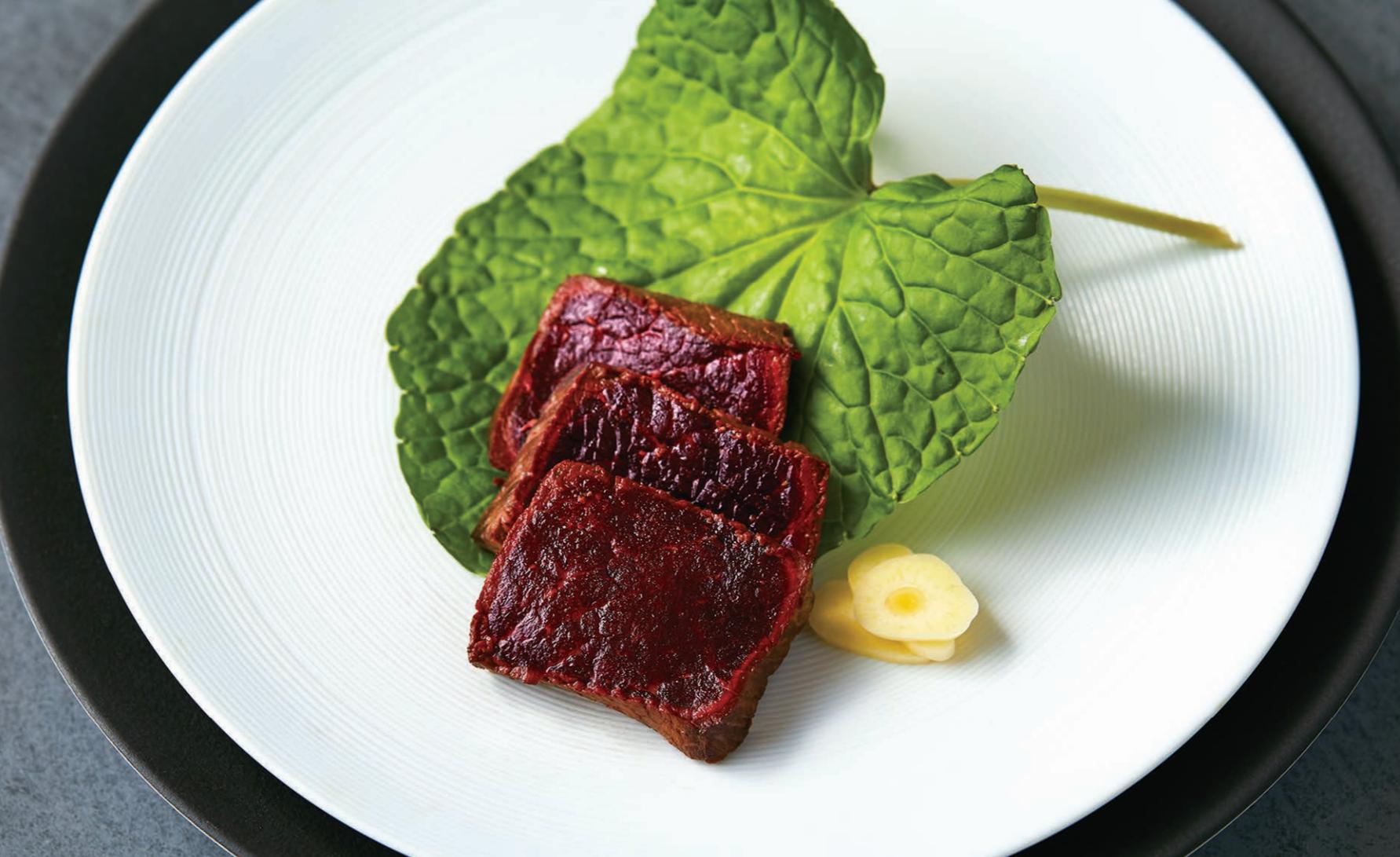
③ 焼き加減の目安は、焦げ目がつく程度。4 面を焼いておく。火は弱火。



④ フライパンかアルミホイルでふたをして、蒸し焼きにする。蒸し焼きの時間は焼け具合を見て判断する。

⑤ 蒸し焼きにしたあと、肉を少し切ってみて、焼け具合を確かめる。

⑥ 焼きあがったら 30 分程度常温で冷ます。カットして皿に盛り、ソースを添えて完成。



くじら赤肉のたたき

表面は香ばしく中は刺身状態で美味しく楽しめます。

材料（1人分）

くじら赤肉 …………… 100g
 塩 …………… 適量
 ポン酢 …………… 適量

つけ合わせ野菜（お好みで）
 大根のけん・玉ねぎスライス・
 きざみネギ・生姜・カイワレ・
 ニンニク・トマト・おろし生姜

写真はイメージです



① 赤肉を柵の状態のまま網又はフライパンにのせる。

② 赤肉の中まで火が通らないように、表面だけをまんべんなく焼き、氷水などで冷やす。

③ 水分をふきとり、1cmほどの厚さに切る。



④ 塩をふりかけ、手で叩いてなじませる。

⑤ 器に食べやすく切った野菜を盛り付ける。

⑥ 肉を野菜の上に乗せ、おろし生姜をあしらい、ポン酢をかけて出来上がり。



赤肉のカルパッチョ

くじら肉が苦手な方にも、大好きな方にもおすすめの一品です。

材料（1人分）

- くじら赤肉 …………… 100g
- オニオンスライス …………… 10g
- 水菜又はサラダ菜 …………… 適量
- ほうれん草 …………… 適量
- 塩、胡椒 …………… 適量
- マスタードドレッシング … 適量
- バージンオリーブオイル … 適量



写真はイメージです



① 赤肉は5～7mmくらいにカットして、まな板に並べておく。

② カットして並べた赤肉の上にラップをし、ミートハンマーで2mmくらいの厚さになるように叩く。叩くことで調味料の絡みがよくなり食感も滑らかにする。

③ 皿に並べ塩、胡椒をして、マスタードドレッシングをかける。



④ オニオンスライスをのせる。

⑤ バージンオリーブオイルをかける。

⑥ 水菜又はサラダ菜、ほうれん草を盛って完成。

赤肉のユッケ

牛肉のユッケに負けないまろやかさが特徴です。赤肉とごま油と卵が混ざり合った滑らかな口当たりと、赤肉のしっかりとした歯応えが絶妙の味わいを生み出します。

材料（1人分）

くじら赤肉	……………	約 100g
長ねぎ	… 1cm サイズのみじん切り	
サニーレタス	……………	適量
千切りキャベツ	……………	適量
卵黄	……………	1 個
ごま油	……………	小さじ 2
ラー油	……………	小さじ 2
ニンニクペースト	…	ひとつまみ
塩	……………	適量
ごま	……………	ひとつまみ



写真はイメージです



① 赤肉はスライスし細切りにする。

② 長ねぎはみじん切りにする。

③ ボールに細切りにした赤肉と長ねぎのみじん切りを入れ、ごま油、ラー油、ニンニクペースト、塩を適量加えて手でよく混ぜ合わせる。



④ 器にサニーレタスと、千切りキャベツを敷く。(ユッケの下のつけ合わせはお好みです。)

⑤ 仕上げにごまと卵黄をのせて完成。



くじら赤肉のタルタルステーキ

くじら好きの方に新しい食べ方の提案です。

材料 (2～3人分)

- くじら赤肉 …………… 150g
 - アボカド …………… 1/2個
 - 酢漬ラッキョウ …… 6～7粒
 - きざみネギ …………… 適量
 - バジル …………… お好みで
- 合わせ調味料
- 塩 …………… 適量
 - 胡椒 …………… 適量
 - イタリアンドレッシング …… 大さじ3～4



① 赤肉をスライスする。

② 食感が残るくらいのミジン切りにする。

③ アボカドは皮をむき、荒ミジン切りにする。



④ 酢漬ラッキョウを荒ミジン切りにする。

⑤ 下拵え済みの材料をボールに入れ、イタリアンドレッシングを加えよく混ぜる。お好みで刻みバジルを加える。塩、胡椒で味を整える。

⑥ 適当な大きさのカップに入れ形を整え皿に盛り完成。あらかじめ、カップの内側にオイルを塗っておくと外れやすい。きざみネギを乗せ出来上がり。

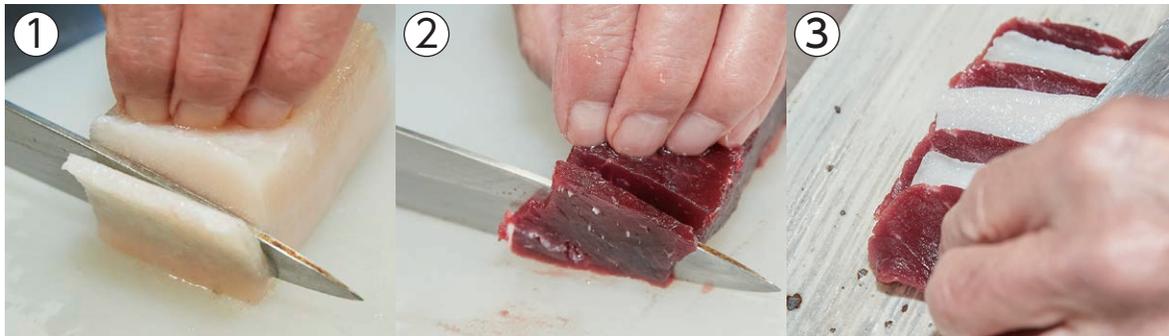


くじら紅白の刺身

くじら料理の定番です。皮と一緒に食べるのがおすすめです。

材料 (1人分)

赤肉	80g
本皮	50g



① 本皮は皮の表面の黒い部分を切り除き、薄切りにする
(赤肉より薄くスライス)

② 赤肉は薄切りにする。

③ 赤肉と本皮を交互に重ねて皿に盛る。
調味料はお好みで、塩、生姜醤油、ニンニク醤油、わさび醤油、ごま油等で。

クジラ赤肉と本皮の効果

最近、くじら肉の健康効果が、クローズアップされております。特にくじら肉に含まれるバレニンの抗疲労効果、また、食物アレルギーの代替タンパク質などとして、低脂肪高タンパクのヘルシーフードとして注目されております。そこで、より効果的に摂取できるのが、生食です。

本皮の刺身

コリコリとした歯応えで、脂分が多く噛めば噛むほどまろやかな甘みが出る一品です。クセや臭みもなく、生姜醤油で食べた時の、甘さと辛さのバランスが絶妙です。

材料（1人分）

本皮	150～200g
おろし生姜	適量
醤油	適量



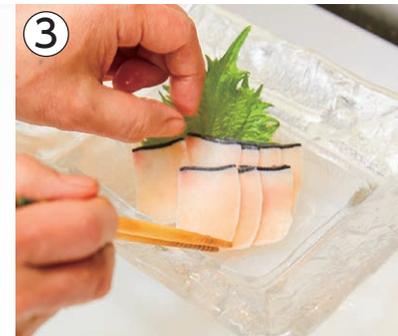
写真はイメージです



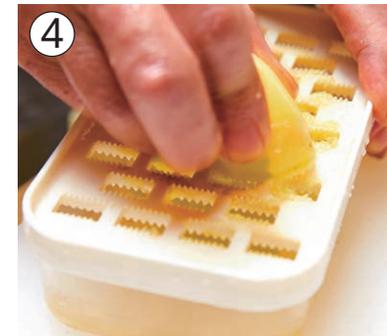
① 表皮をきれいなタワシを使い流水で洗う。食感で黒いところは残しておりますが、かたければ取り除いて下さい。



② 薄くスライスする。皮が硬い場合は、出来るだけ薄くスライスする。1人前8切れ程度を切る。



③ 器に盛り付ける。やわらかいので盛り付けに注意する。



④ 生姜をすりおろす。お好みでわさびと合わせてもよい。



⑤ 生姜をひとつまみ添えて出来上がり。



くじら赤肉のステーキ

高タンパク低脂肪、ヘルシーステーキです。

材料 (3人分)

くじら赤肉 …………… 500g
 らっきょ …………… 10粒ほど
 にんじん …………… 適量
 ブロccoli …………… 適量

合わせ調味料 A

胡椒 …………… 適量
 とかしバター …………… 20g
 醤油 …………… 大さじ 2
 白みそ …………… 大さじ 2
 赤ワイン …………… 30ml
 みりん …………… 大さじ 2
 砂糖 …………… 大さじ 1

合わせ調味料 B

白みそ …………… 大さじ 2
 みりん …………… 30ml
 酒 …………… 30ml



① くじらの肉は、約 2 センチの厚さに切り、塩胡椒する。



② 合わせ調味料 B に 10 ～ 20 分漬け込む。



③ 合わせ調味料を軽くふきとり、フライパンを熱し、サラダオイル大さじ 3 を入れ、ミディアムに焼き上げる。(注) 焼き過ぎないこと



④ 一口大に切る。



⑤ 特製ソースの作り方。合わせ調味料 A に らっきょの荒ミジン切りを加え、フライパンで一煮立ちさせたら出来上がり。



⑥ 皿に盛り付け、特製ソースをかけ出来上がり。



くじら赤肉の和風マリネ

くじら肉を食べたことのない方、苦手な方におすすめです。

材料 (2~3人分)

- くじら赤肉 …………… 150g
- 玉ねぎ …………… 小1個
- ゆずの皮 …………… 2~3片
- 生姜の千切り …………… 1/2片
- 合わせ調味料
 - ポン酢 …………… 30ml
 - めんつゆ …………… 100ml



① 玉ねぎをスライスし、水でさらし、水を切っておく。

② フライパンを熱し、サラダオイル大さじ3杯を入れ、レアな状態に焼き上げる。

③ 氷水で冷やす



④ ふきん等で水気をふきとる。

⑤ レアな赤肉をスライスする。スライスした玉ねぎと、ゆずの皮、生姜の千切りを深皿に入れ、その上に赤肉を乗せる。

⑥ 赤肉の上に玉ねぎ、ゆずの皮、生姜の千切りを乗せ、合わせ調味料をかけて10分ほど味をなじませて完成。



くじら赤肉の味噌漬け

この作り方は、味噌の量も少なく家族で簡単に作ることができます。

材料 (4～5人分)

くじら赤肉	300g
合わせ調味料	
味噌	200g
薄口醤油	50ml
濃口醤油	小さじ2
酒	120ml
みりん	120ml
酢	小さじ2
砂糖	30ml



① くじら赤肉は、約1センチの厚さに切る。



② 合わせ調味料を保存袋に入れよく混ぜ、①の赤肉を入れてよくもみ込み、1・2日冷蔵庫にて味をなじませる。



③ 保存袋から出し、軽くふきとる。フライパンを熱しサラダオイル大さじ3を入れ焼き上げる。こげつきやすいので注意する。



④ 一口大に切る。



⑤ お皿に盛り付けて出来上がり。



くじらうでの 和え物三種

うでものは、通常しょうが醤油で食べるのが一般的ですが、洋風の食べ方を提案してみました。

※うでものとは、くじらの臓物をポイルしたもののこと。
うでる = 茹でる

材料 (3~4人分)

- くじらうでもの …… 300g
- きのこ …… 適量
- バジル …… 適量
- 合わせ調味料 (味噌マヨネーズ)
- 〔 白みそ …… 大さじ 1
マヨネーズ …… 大さじ 2

調味料 (市販の物で可)

- トマトソース
- イタリアンドレッシング



①

イタリアンドレッシング、トマトソース、みそマヨネーズソース、計3種類のソースを準備する。



②

うでものはさっと湯通しして、冷ましてから食べやすい大きさに薄切りにする。



③

きのこをバターで炒め、塩、コショウで味を整える。



④

薄切りにしたうでものと、きのこのバター炒めと調味料を合わせる。

※写真は、トマトソースでの調理。



⑤

よく混ぜて皿に盛って、バジルの千切りを散らして出来上がり。



⑥

他の2種類もソースを変えて同じやり方で。



皮の炙り

カリカリの食感と香ばしさがお酒のつまみにピッタリの一品です。

材料（1人分）

本皮の薄切り	…………	3～4枚
大根おろし	…………	大さじ3
きざみネギ	…………	大さじ1
ポン酢	…………	大さじ5

写真はイメージです



① スライスした皮を千切りにする。



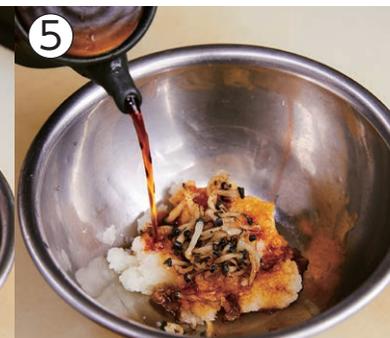
② アルミパットに移し、バーナーでこげ目がつくまで炙る。



③ キッチンペーパーで余分な油をしっかり吸い取る。



④ ボールに大根おろし適量を入れ、皮の炙りを入れる。



⑤ 大根おろし全体の色が変わるくらいポン酢を入れる。



⑥ よく混ぜて器に盛り、ネギを散らして出来上がり。



おばきの中華風酢みそ和え

くじら料理の苦手な方やくじら料理初心者の方に最適な料理です。

材料 (2~3人分)

- さらしくじら …………… 100g
- キュウリ …………… 1本
- 生姜 …………… 1片
- 合わせ調味料
 - 砂糖 … 大さじ2 (約 10g)
 - 味噌 … 大さじ2 (約 20g)
 - オイスターソース 大さじ1
 - 生姜絞り汁 …………… 小さじ1
 - 豆板醤 …………… 少々
 - ごま油 …………… 大さじ1
 - ごま …………… 少々



① さらしくじらはさっと湯通しをして冷ましておく。

② キュウリは薄くスライスをする。

③ さらしくじらとキュウリをボール等に入れ合わせ調味料を入れよく混ぜて出来上がり。



おばきの胡麻和え

くじら料理の苦手な方におすすめです。

材料 (3～4人分)

さらしくじら	……………	100g
生姜	……………	適量
ネギ	……………	適量
合わせ調味料		
砂糖	……………	大さじ 2
炒りごま	……………	大さじ 1
薄口醤油	……………	大さじ 2
生姜みじん切り	………	少々



① さらしくじらはさっと湯通しして冷ましておく。

② さらしくじらに調味料を合わせよく混ぜる。

③ きざみネギを散らして出来上がり。

ソウルフード マッコウの胡麻和え

(現在マッコウ鯨は捕獲禁止の為、他の鯨肉で代用してください)

湯がいたくじら肉を合わせ調味料で味付けするだけのシンプルな一品です。年配の方々には懐かしい味です。

材料 (3人分)

一口大に切ったくじら肉	…	200g
合わせ調味料		
醤油	……………	大さじ 3
味醂	……………	大さじ 3
砂糖	……………	大さじ 1.5
(お好みで加減して下さい)		
すりごま	……………	大さじ 3

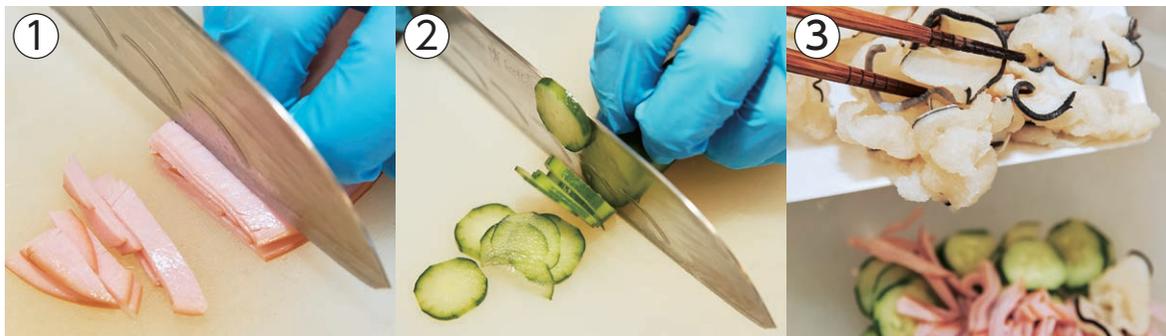


おばきのサラダ

くじら料理の苦手な方におすすめです。

材料 (3～4人分)

- さらしくじら …………… 100g
- キュウリ …………… 1本
- ハム …………… 2枚
- マヨネーズ …………… 大さじ3
- 塩 …………… 適量
- 胡椒 …………… 適量



① ハムは1～2センチ幅に切る。

② キュウリは薄くスライスする。

③ さらしくじらに大さじ3杯のマヨネーズを加え、塩、胡椒で味を整える。



④ よく混ぜてお皿に盛って出来上がり。



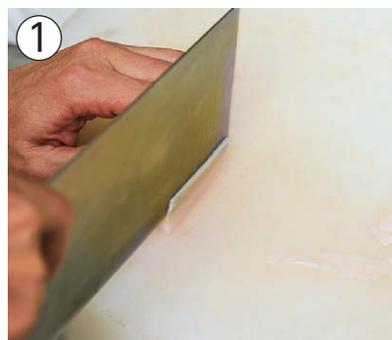
くじらの皮の中華風酢漬け

レモンのさっぱりした香りと少し甘酸っぱい味付けがくせになる一品です。

材料 (3～4人分)

皮	50g
青ねぎ	4本
生姜	適量
レモン	1/2
にんじん	30g
たかの爪	10本
ごま油	大さじ3
合わせ調味料 A	
酢	200ml
砂糖	200g
塩	10g
ごま油	大さじ1
合わせ調味料 B	
青ねぎ	4本
生姜	2mm厚 5枚
山椒	1つまみ
水	500ml
合わせ調味料 C	
生姜千切り	30g
ネギ千切り	30g
にんじん千切り	30g
レモン輪切り	6枚

写真はイメージです



① 皮の黒い部分を取り除き、透けて見えるぐらい薄くスライスする。



② 耐熱容器に合わせ調味料 A を入れ、よく混ぜ合わせる。



③ ごま油を鍋に入れ、強火で熱して、たかの爪、山椒を入れ香りを付け、②の容器にごま油だけを入れる。



④ 鍋に合わせ調味料 B を入れ沸騰させる。冷めたら、皮を入れさっと混ぜ、ザルを使って液だけを捨て、皮だけを使う。



⑤ ③に④の皮だけを入れ、合わせ調味料 C を入れてラップをして冷蔵庫で一晩おいておく。



⑥ 皿に盛り付け、出来上がり。



イルカのすき焼き

太地町のソウルフードの一品です。各家庭それぞれの味付けがありますが、今回は一番シンプルなレシピを紹介しておきます。

材料 (2~3人分)

- すじイルカ肉 …………… 200g
 - 玉ねぎ …………… 小1個
 - 春菊 …………… 1束
 - 生姜 …………… 20g
- 合わせ調味料
- 酒 …………… 50ml
 - みりん …………… 50ml
 - 醤油 …………… 50ml
 - 砂糖 …………… 50g
- お好みで加減してください。



① イルカの皮の黒いところは硬いので取り除く。



② イルカ肉を皮ごと薄切りにする。



③ 軽く湯引きする。



④ 合わせ調味料に千切り生姜を入れ沸騰したらイルカ肉を入れ、アクを取りながら煮る。



⑤ 玉ねぎを入れる。



⑥ 春菊を入れ煮立ったら出来上がり。お好みでとき卵などで。

本皮のやわらか煮

甘くて濃厚なみそダレと相性ピッタリ
独特の凡味と食感が楽しめます。

材料 (2~3人分)

本皮	300g
しょうが	小1個
合わせ調味料	
醤油	50ml
みそ	15g
みりん	50ml
酒	50ml
砂糖	30g
水	80ml



写真はイメージです



① 鍋に水を張り本皮をやわらかくなるまでゆでる。

② ゆで上がった皮の黒い部分を取り除く。

③ 一口大の大きさに切りそろえる。



④ 鍋に酒 50ml、みりん 50ml、醤油 50ml、みそ 15g、砂糖 30g、水 80ml を入れ弱火でじっくり混ぜる。とろみが出たら止める。

⑤ 生姜の半月切 (適量) と切り分けた皮をさきほどのタレの中に入れる。

⑥ タレとよく混ぜ合せ、ひと煮立ちさせて完成。



くじら赤肉の大和煮

ちょっと余った肉や端肉を利用したくじら料理の定番です。

材料

くじら赤肉	500g
生姜	中1個
酒	100ml
醤油	50ml
砂糖	50g

写真はイメージです



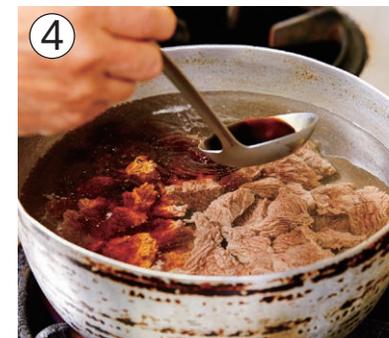
① 一口大のぶつ切りにする。



② たっぷりの水で軽く湯がいたあと、しっかりと水洗いをし、水を切っておく。



③ 鍋に水 400ml、酒 100ml、砂糖 50g を入れ煮る。



④ 醤油 50ml を入れ、さらに煮る。



⑤ きざみ生姜を入れ、さらに煮て出来上がり。煮詰めすぎないように注意する。



すじ肉の味噌煮込み

通常捨てられている部位なのですが、調理方法で立派な一品に。味噌との相性がぴったり。

材料 (5～6人分)

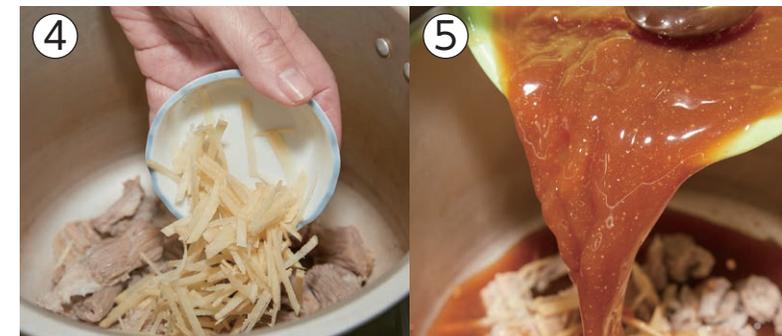
ミンク鯨スジ肉	500g
生姜	1片 (約40g)
合わせ調味料	
味噌	20g
生姜の千切り	40g
砂糖	40g
お好みで加減してください	
酒	100ml
みりん	100ml
水	250ml



① スジ肉を一口大に切る。

② 軽く湯がき、匂いとアクを取る。

③ 湯がいた後、水洗いをする。



④ 千切りした生姜を加える。

⑤ 合わせ調味料を加え、約20分圧力鍋で煮て出来上がり。



くじら赤肉と春菊の味噌和え

個性の強い野菜とくじらは味噌和えにすると相性ぴったりです

材料 (3人分)

くじら赤肉	150g
春菊	1束
合わせ調味料	
味噌	40g
みりん	30ml
砂糖	大さじ1
水	20ml
塩	適量
すりゴマ	適量



① 春菊をさっと塩ゆでし冷ましておく。



② 湯がいた春菊を5センチの長さに切る。



③ 肉は1センチ幅の細切りにする。



④ フライパンを熱し、サラダオイルで炒める。炒め終わった肉は冷ましておく。



⑤ 春菊と炒めた肉をボールに入れ、合わせ調味料で和える。



⑥ お皿に盛り付けてゴマを散らし出来上がり。



くじら赤肉とゴボウの味噌煮

くじら肉とゴボウは味噌煮にすると相性ぴったりです。

材料（3～4人分）

くじら赤肉	250g
玉ねぎ	小1個
ゴボウ	1本
白ネギ	1本
合わせ調味料	
味噌	大さじ5
砂糖	大さじ2
酒	大さじ3
水	大さじ3
お好みで七味	



① 赤肉におろし玉ねぎをまぶし、匂い取りと香り付けをする。20～30分なじませておく。



② ゴボウは少し大きめの笹搔きにし、水に5分ほどさらして水切りをしておく。白ネギは2センチの長さにぶつ切りしておく。



③ 赤肉からおろし玉ねぎを取り除き、1センチ幅の細切りにしボールに入れる。合わせ調味料を入れ、揉み込み10分ほどなじませる。



④ フライパンを熱し、サラダオイル大さじ3を入れ、肉を炒める。



⑤ 肉が白くなってきたらゴボウと白ネギを入れる。



⑥ 肉に少し焦げ目がついたら、合わせ調味料を入れ5分ほど炒める。お好みで七味を入れてお皿に盛り出来上がり。

骨はぎのポン酢和え

くじら料理の苦手な方におすすめの一品です。

材料 (4~5人分)

ほねはぎ	300g
ミョウガ	3個
生姜	25g
ネギ	3本
ポン酢	適量



① ホネハギは沸騰した湯に少量の塩を入れ、ゆで上げる。



② ミョウガ、ネギ、大葉、生姜をきざんでおく。



③ ゆで上がったホネハギをザルにとり、水切りをする。



④ 水切りが終わったら、薄く切る。



⑤ 野菜とホネハギにポン酢を加えて混ぜ合わせる。



⑥ お好みで大根おろしをのせて出来上がり。お酒のつまみに最高です。

ハリハリ鍋

くじら料理の定番料理です。

材料 (2人分)

くじら赤肉 …………… 150g
片栗粉 …………… 適量
水菜 …………… 100g
豆腐 …………… 半丁
長ねぎ …………… 1本
白菜 …………… お好みで

合わせ調味料

〔 かつおだし …………… 500ml
みりん …………… 50ml
醤油 …………… 100ml
砂糖 …………… 35g
塩 …………… 小さじ1



写真はイメージです



① 赤肉は5mm幅ほどの一口大に切る。



② 赤肉に片栗粉をつける。



③ 片栗粉をつけた赤肉をさっとゆがく。



④ 湯がいた赤肉を水にさらし、ざるに上げておく。



⑤ 土鍋にだし汁500mlを入れ調味料を合わせ、湯がいた赤肉、豆腐、水菜、長ねぎを入れ、一煮立ちさせて出来上り。お好みで一味、又は山椒を。(注) 煮すぎないこと。



くじらの皮の柳川鍋

とろけるほどやわらかい皮とゴボウの食感がよく合うお鍋です。

材料（1人前）

- くじら皮 ……………40g
- ごぼうのささがき ……………40g
- 豆腐 ……………70g
- 干しいたけ …………… 適量
- セリ …………… 8g
- とき卵 ……………1個分

合わせ調味料

- 醤油 ……………大さじ 1
- みりん ……………大さじ 1
- 自家製だし汁 …… 120ml

自家製だし汁

- 椎茸 …………… 2個
- だし昆布 ……………30g
- かつお節 ……………30g
- 水 ……………2l

作り方 水2lを入れ、火にかけて一煮立ちさせて出来上がり。

写真はイメージです



① 柳川鍋にごぼう、豆腐、干しいたけを並べる。

② さっと湯通しした薄切りの皮を水切りし①の上へのせる。

③ 調味料を混ぜ合せ、鍋に入れ、強火で火を通す。



④ 食材が煮えたら半量のセリをのせ、溶き卵を流し入れる。

⑤ 卵が固まる前に残りのセリをのせて火を止めて、出来上がり。

韓国風くじらのチゲ鍋

旨辛スープがからみ、クセになる味です。

材料 (2人前)

くじら赤肉	110g
畝須又は皮	40g
大根	1/4本
もやし	1つかみ
ネギ	10cm
赤唐辛子	1本
玉ねぎ	1/2個
おろしニンニク	大さじ2
塩	8g
唐辛子粉	16g
昆布だし汁	800ml



写真はイメージです



① 赤肉は一口大に。畝須は薄く切る。



② 赤肉と畝須を軽く湯がき、ザルにあげて冷ましておく。



③ 大根は一口大に。ネギは斜め切りに。玉ねぎは5mm幅にスライスする。赤唐辛子は斜め切りにする。



④ 昆布だし汁を入れた鍋に、大根を入れ5分強火で煮る。次にもやし、赤肉を入れ、弱火で5分ほど煮る。



⑤ おろしニンニクを入れる。



⑥ 唐辛子粉を入れ、玉ねぎ、赤唐辛子、ネギを入れ、野菜に火が通れば出来上がり。



くじらの赤肉の四川風辛味炒め

仕上げにかけるたっぷりのラー油は見た目ほど激辛にはなりません。やみつきになる辛さです。

材料 (2~3人分)

- くじら赤肉 …………… 100g
- ニンニクの葉のザク切り ……30g
(なければニラでも可)
- ごま油 …………… 適量
- 片栗粉 …………… 適量
- 豆もやし (もやしでも可) …… 100g
- キャベツのザク切 …… 100g
- ④ エノキ …………… 100g
- ニンニクのみじん切り …… 少々
- 豆板醤 …………… 少々
- とりがらスープ …… 600ml
- ⑤ オイスターソース …… 40ml
- 醤油 …………… 40ml
- 胡椒、砂糖 …………… 少々
- 香辛料
- きざみネギ …………… 少々
- ラー油 …………… 100g
- 山椒 …………… 少々
- たかの爪 …………… 5g

写真はイメージです



① 赤肉は一口大に切り油通しをしておく。

② 中華鍋に油を入れ④の材料を炒め、⑤の合わせスープを入れ、さっと煮る。

③ 炒めた具材のスープをザルで切り、具材を皿に上げておく。



④ 赤肉を鍋のスープにもどし、水とき片くり粉でとろみを付ける。

⑤ ③の上に④をかける。その上にラー油 100g をかけて、にんにくの葉 30g を中央に盛り、刻みネギ、山椒、たかの爪を全体に散らす。

⑥ 鍋でゴマ油を熱してニンニクの葉の上からかけて出来上がり。



くじら汁

皮のコリコリした食感がアクセントの味噌汁です。
具材はお好みで。

材料 (1人前)

- 本皮 …………… 4~5 切
- 人参 …………… 適量
- 白ネギ …………… 適量
- 海草又はワカメ …………… 適量
- (汁の具はお好みで)
- 合わせ調味料
 - 〔 みそ …………… 大さじ 1
 - 〔 かつおだし汁 …… 150ml

写真はイメージです



① 1mmほどにスライスした皮を4~5枚千切りにする。

② 千切りした皮を鍋に入れ、かつおだし汁 150ml を入れよく混ぜる。

③ 中火で沸騰するまで煮込む。(注) 煮すぎないこと。



④ 人参の千切りを入れ、具材に火が入るまで少し沸騰するくらいの火加減で煮込む。

⑤ 弱火にして味噌(大さじ1)をゆっくり溶かしよく混ぜる。

⑥ お椀に細切りした白ねぎとわかめ等を入れ、味噌汁を入れ、出来上り。

くじら赤肉のネギ生姜炒め

ネギと生姜とくじら肉、相性抜群です。

材料 (2人分)

くじら赤肉	200g
生姜	35g
長ねぎ青い部分	40g
溶き卵	1/3 個
片栗粉	2 つまみ
ズッキーニ (5mm 幅の半月切り)	65g
オレンジパプリカのスライス	30g
紫玉ねぎスライス	50g
紹興酒	50ml
青ねぎ (5cm に切る)	20g
ごま油	少々
合わせ調味料 A	
水	200ml
紹興酒	100ml
醤油	40ml
生姜絞り汁	小さじ 1
合わせ調味料 B	
醤油・胡椒	少々
紹興酒	大さじ 1
生姜しぼり汁	小さじ 1
合わせ調味料 C	
生姜千切り	10g
すりおろしニンニク	少々
白髪ねぎ	40g



写真はイメージです



① 生姜をスライスし、長ねぎの青い部分を叩きつぶしておく。



①と合わせ調味料 A の材料をパットに入れ合わせ、赤肉のかたまりを漬け込み、一晚冷蔵庫に入れなじませる。



②の赤肉を 5mm の厚さに切りボールに入れる。



合わせ調味料 B の材料と溶き卵を入れ、肉にもみ込む。次に片栗粉を入れ、さらにもみ込む。



ズッキーニ、紫玉ねぎ、オレンジパプリカを炒め、肉、合わせ調味料 C を入れ、かるく炒め、紹興酒 50ml をかける。



青ねぎを入れ、素早く炒め、ごま油を回し入れたら出来上がり。



くじら赤肉とニラもやし中華風炒め

個性の強い野菜とくじら肉の相性は抜群。においも気になりません。味噌とオイスターソースがポイントです。

材料 (3～4人分)

くじら赤肉	……………	250g
ニラ	……………	1束
もやし	……………	1袋
ゴマ	……………	少々
合わせ調味料		
味噌	… 大さじ2 (約20g)	
砂糖	… 大さじ2 (約10g)	
酢	……………大さじ1	
オイスターソース	大さじ2	
酒	……………大さじ4	
ごま油	……………大さじ1	
生姜絞り汁	…………… 少々	
豆板醤	…………… 少々	
すり下ろしニンニク	…1個	



① くじら赤肉は食べやすい大きさをたんざく切り。



② 肉をボールに入れ、合わせ調味料を大さじ2ほど入れる。よく揉み込み10分ほどなじませる。



③ フライパンを熱してサラダオイル大さじ3を入れ、さっと炒める。



④ ニラ、もやしを入れさらに炒める。



⑤ 少し、しんなりしてきたら合わせ調味料を入れ、4～5分強火で炒める。



⑥ 皿に盛りごまを散らせば出来上がり。



くじら赤肉とピーマンねぎの中華風炒め

ピーマンとくじら肉は相性ぴったりです。ピーマンとくじら肉と一緒に食べてください。

材料 (3～4人分)

くじら赤肉 …………… 250g
 ピーマン …………… 4個
 白ねぎ …………… 1本
 ごま …………… 少々

合わせ調味料

醤油 …………… 大さじ 2
 砂糖 …………… 大さじ 2
 酒 …………… 大さじ 4
 オイスターソース 大さじ 2
 みりん …………… 大さじ 2
 ごま油 …………… 大さじ 1
 おろし生姜 …………… 小さじ 1
 おろしニンニク …… 小さじ 1



① ピーマンと白ねぎは1センチ幅に切っておく。

② くじら赤肉は食べやすい大きさの短冊切りにしボールに入れ、合わせ調味料を大さじ3を入れ、揉み込み、10分ほどなじませる。

③ フライパンにサラダオイル大さじ3を入れ、肉を炒める。



④ ピーマンと白ねぎを入れ炒める。

⑤ 合わせ調味料を入れ強火で4～5分炒める。

⑥ 皿に盛ってごまを散らせば出来上がり。ビールにもご飯にもピッタリ！



くじらの竜田揚げ

くじら料理の定番です。
太地小学校の給食にも出ています。
子供達に大人気のメニューです。

材料 (3～4人分)

- くじら赤肉 …………… 300g
- 醤油 …………… 30g
- 片栗粉 …………… 適量
- 合わせ調味料 A
 - おろし生姜 …………… 10g
 - おろしニンニク …………… 10g
- B
 - 卵黄 …………… 1/2
 - 小麦粉 … 大さじ 4 (24g)
 - 水 …………… 120g

※つけ合わせの野菜はお好みで

写真はイメージです



① 赤肉は食べやすい厚さ、大きさに切る。

② カットした赤肉に合わせ調味料 A を加えよく混ぜる。

③ 醤油 30g を②に加えて混ぜて5分ほどなじませる。



④ B の材料をよく混ぜ合わせて肉にくぐらせる。

⑤ 肉にさらに片栗粉をつける。

⑥ 肉を 180℃ に熱した油の中に入れ、強火にして1～1分30秒を目安に短時間でカリッと揚げて出来上がり。

クジラカツ

くじら肉は油で揚げても脂っこくなく、さっぱりとして食べやすい一品です。

材料（1人分）

くじら赤肉 …… 100～150g
小麦粉 …………… 適量
とき卵 …………… 1個分
パン粉 …………… 適量
塩・胡椒 …………… 適量

自家製ソース

とんかつソース … 大さじ4
マヨネーズ …… 大さじ2
きざみネギ … 大さじ1～2

作り方 よく混ぜて出来上がり。



写真はイメージです



① 塩・胡椒をした赤肉を1人前にカットして両側にまんべんなく小麦粉をまぶし、余分な小麦粉をはたき落としておく。



② たっぷりのとき卵をつける。



③ パン粉を両面にしっかりとまぶす。



④ 180℃前後の油に入れ、1分45秒～2分程度揚げ、衣が色づいたら油から上げる。



⑤ 油切りをし、一口大にカットする。



⑥ つけ合わせの野菜とともに皿に盛り、自家製ソースを添えておく。



ピーマンのくじら赤肉詰め

くじら肉とピーマンの相性はピッタリです。端肉で作るメニューです。

材料 (2人分)

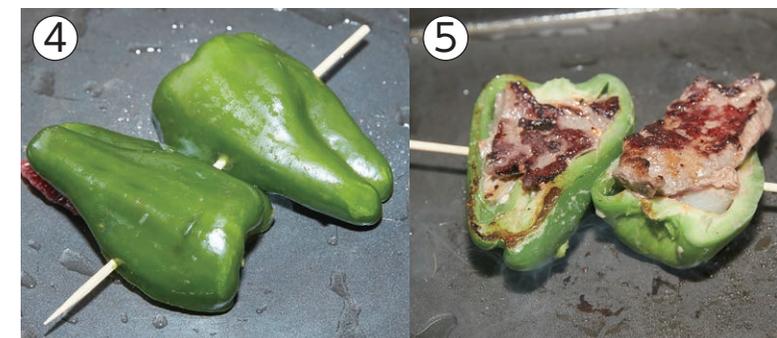
- 粗みじん切りにしたくじら肉 … 150g
- ラッキョウ … 12粒 (粗みじん切り)
- 大きめピーマン …………… 4個
- 片栗粉 …………… 少々
- 塩・胡椒 …………… 少々
- ウスターソース又はとんかつソース



① ピーマンは2つ切りし、種を取っておく。

② くじら肉粗みじん切り、らっきょ粗みじん切りと、片栗粉少々をボールに入れ、塩・胡椒をし、よく混ぜて粘り気が出たらピーマンに詰める。

③ 肉がはずれないように串を1～2本打つ。



④ フライパンを熱して、サラダオイル大さじ3を入れ、肉詰めピーマンを焼く。

⑤ 片側にこげ目がついたらひっくり返し、ピーマンが少ししんなりするまで焼いて出来上がり。



くじらの干物二種（塩干し・味醂干し）

肉があまった時などに作っておくと、格好のおつまみになります。

材料（2～3人分）

くじら赤肉 …………… 各 400g

合わせ調味料（塩干用）

塩 …………… 35g
 酒 …………… 50ml
 みりん …………… 30ml
 本だし …………… 小さじ 2
 水 …………… 1L

合わせ調味料（みりん干用）

醤油 …………… 100ml
 みりん …………… 100ml
 酒 …………… 100ml
 砂糖 …… 30g（量はお好みで可）

みりんと酒は煮切ってアルコールをとばす。



① くじら赤肉を約 1 センチの厚さに切る

② ビニールの保存袋に合わせ調味料を入れ、その中に赤肉切身を入れる。お好みで香り付けにゆずの皮、生姜の絞り汁を入れる。

③ 軽くもみこみ、塩干用は 2 時間程度、みりん干用は 1 時間程度漬け込む。



④ 合わせ調味料から出し一夜干しにする。

⑤ 金網で焼く。

⑥ 一口大に切って出来上がり。



和風くじらバーガー

自家製照り焼きソースとシソの葉がアクセントとなって食欲をそそります。

材料 (1人分)

- くじら肉 100g
- バンズ 1個
- 紫玉ねぎ 少々
- 青ジソ 1枚
- パテの材料
 - くじら肉 100g
 - 炒めた玉ねぎ 25g
 - 炒めたセロリ 25g
 - 炒めたニンニク 1/2ケ
 - 卵 1/2個
 - サラダオイル 20ml
 - 塩・胡椒・ナツメグ 少々
- 自家製テリヤキソース
 - 酒 大さじ2
 - みりん 大さじ2
 - 醤油 大さじ2
 - 砂糖 小さじ1
 - 水溶き片栗粉 (片栗粉1:水2)

作り方 調味料を混ぜ合わせ、加熱してとろみをつけて出来上がり。

写真はイメージです



① セロリ、玉ねぎ、ニンニクをみじん切りにしサラダオイルで炒めておく。



② 荒みじん切りにしたくじら肉に①の材料を入れ。卵 1/2個、サラダオイル 20ml とナツメグ少々を加え、ねばりが出るくらいよく混ぜる。



③ 形を整えてくじら肉のパテを作り、フライパンを熱し、塩・胡椒してパテを焼く。



④ パテを焼いている間にバンズを焼いておく。焼き上がったらバンズの両面にマヨネーズを塗っておく。



⑤ 焼き上がったパテをバンズにのせて照り焼きソースをたっぷりかけ、青ジソ、紫玉ねぎをのせてバンズを重ねて完成。



⑥ ハンバーガーの横にマヨネーズ、お好みの野菜を添える。



くじらハンバーグサンドイッチ

あり合わせのくじら赤肉を使ったヘルシーサンドイッチです。

材料 (1人分)

- くじら赤肉 …… 80～100g
- 玉ねぎ …… 適量
- キャベツ …… 適量
- トマト …… 薄切り2枚
- マヨネーズ …… 大さじ2
- とんかつソース …… 大さじ3
- 食パン …… 2枚



① くじら赤肉は荒ミンチ状に切る。

② 粘りが出るまでよく混ぜ、5～10mmの厚さで形を整える。

③ フライパンにサラダオイル大さじ3杯を入れ、ハンバーグを焼き、塩、胡椒で仕上げる。



④ キャベツを千切りにし、玉ねぎをみじん切りにする。マヨネーズ、とんかつソースをよく混ぜソースを作る。(お好みで量を加減)

⑤ 合わせソースをトーストしたパンにぬり、玉ねぎ、キャベツを乗せる。

⑥ 焼き上がったハンバーグを乗せソースをかけ、キャベツ、トマトを乗せ、ソースをぬったトーストパンを重ねて出来上がり。



くじらの三色弁当

残り肉、端肉で作る。見た目もきれいなお弁当です。

材料 (2人分)

- くじら赤肉 (残り肉、端肉) … 150g
- 卵 …………… 3個
- 高菜漬け …………… 3~4枚
- ご飯 …………… 適量
- 紅生姜 …………… 適量

合わせ調味料

- 醤油 …………… 30ml
- みりん …………… 30ml
- 酒 …………… 30ml
- 生姜絞り汁 …… 小さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ1

お好みで加減してください。

炒り卵用調味料

- 塩 …………… 小さじ1/2
- 砂糖 …………… 小さじ3



① 赤肉を食感の残るくらいの荒ミジン切りにする。

② 高菜漬けを荒ミジン切りにする。

③ 合わせ調味料を作る。



④ 合わせ調味料を鍋に入れ、ミンチ肉を煮る。

⑤ 卵3個に塩小さじ1/2、砂糖小さじ3を加えて、炒り卵にする。

⑥ 器に入れたご飯の上に3色に盛りつけて、紅生姜を散らして出来上がり。



くじらの炊き込みご飯

くじら料理が苦手な方におすすめの一品です。

材料 (7人分)

- ミンクくじら皮 …………… 100g
- ごぼう …………… 0.5本
- にんじん …………… 0.5本
- 椎茸 …………… 5～6枚
- 糸コンニャク …………… 1巻
- 生姜、ネギ …………… 適量
- 米 …………… 4合 (600g)

合わせ調味料

- 酒 …………… 60ml
- みりん …………… 30ml
- 薄口醤油 …………… 90ml
- かつおだし …………… 10g
- 水 …… 3.3カップ (0.6L)



① 皮は表面の黒い部分を取り薄切りにする。



② 薄切りにしたくじらの皮をさっと湯でる。



③ キッチンペーパー等で水分をとり冷ましておく。



④ 野菜はみじん切にする。椎茸は短冊に切り、糸コンニャクは2～3cmに切り塩もみし湯をかける。



⑤ 炊飯器に米、水、具、調味料を入れ、混ぜてから炊く。



⑥ 炊き上がったら、かき混ぜて、茶碗に入れ刻みネギ、しょうがの千切りをふりかけて出来上り。

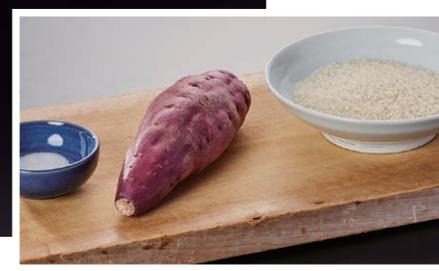


うけじゃ

香り豊かな太地町のソウルフードのうけじゃとゴンドの干物。一緒に食べてみてください。

材料 (4～5人分)

- 米 ……………1合
- さつま芋 …………… 大1個
- 水 …………… 1.5L
- 調味料
- 塩 ……………小さじ1



① 洗米した米を乾燥させる。 ② 焦げ目がつくまで米を炒める。 ③ さつま芋は、よく洗い皮のまま大きめに切る。



④ 水 1.5L に切ったさつま芋を入れ煮る。 ⑤ さつま芋が煮えたら炒り米を入れ、7～8分煮る。 ⑥ 水が少なくなったら、水をたし、塩を入れて出来上がり。



**くじら料理に合う
おすすめソースレシピ°**



ステーキ用ガーリックソース

鯨肉の臭みを抑えて食欲もそそる万能ソース
他のお料理にも活用して下さい。

豊かな風味のニンニクが鯨肉の臭みを抑え、食欲も増進させるガーリックソース。和洋中の3種の調味料を合わせることで味に深みを出しながらも、鯨肉の旨みを引き立てる万能ソースです。

ガーリックソースのPoint!

醤油、赤ワイン、オイスターソースの調味料を組み合わせるのがポイントです。
和洋中で味に深みがでて、カリカリに揚げたガーリックチップスとも相性抜群です。



材料

- ニンニク (スライス) 1/2 個分
- オリーブオイル…………… 適量
- 黒コショウ…………… 適量
- バター……………15g
- オイスターソース ……大さじ 1
- おろしニンニク……………10g
- 醤油 ……………大さじ 4
- 赤ワイン ……………大さじ 5

テリヤキソース

和風くじらバーガにピッタリ

甘辛くてどんな料理にも合う日本の味



写真はイメージです

簡単に作れる、子供から大人まで大人気の定番ソースです。

材料

- 酒…………… 大さじ 2
- みりん…………… 大さじ 2
- 醤油…………… 大さじ 2
- 砂糖…………… 小さじ 1
- 水溶性片栗粉 (片栗粉 1 : 水 2)

■作り方

調味料を混ぜ合わせ、加熱してとろみをつけて出来上がり。

自家製ソース

くじらカツにピッタリ

とんかつソースとマヨネーズの黄金比



写真はイメージです

市販ソースにひと手間かけるだけで、深い味わいに。

材料

- とんかつソース…………… 大さじ 4
- マヨネーズ…………… 大さじ 2
- きざみネギ…………… 大さじ 1~2

■作り方

よく混ぜて出来上がり。

自家製ソース

万能ソース

どんな料理にも合う万能ソース



写真はイメージです

和洋中とジャンルを問わず活躍する万能ソースです。

材料

- 白みそ……………20g
- さとう……………10g
- 赤ワイン…………… 50ml
- 醤油……………15g
- バター……………15g
- オイスターソース……………大さじ 1
- 胡椒…………… 少々

■作り方

一煮立ちさせて出来上がり。

ステーキ用 ガーリック ソースの 作り方



にんにくの風味が
臭み消しにピッタリ!



① 深い鍋にスライスしたニンニクを入れる。



② オリーブオイルをニンニクがかぶるくらい入れ、弱火で炒める。



③ きつね色になるまで炒めたら、焦げないように耐熱容器にうつす。



④ フライパンに③の材料を入れる。



⑤ 弱火にかけ、スプーンで混ぜながら煮詰め、泡が出たら火を止める。



⑥ 黒コショウを入れてソースの完成。

鯨の基礎知識



鯨をしろう

鯨の基礎知識

現在、確認されている鯨の種類は約84種。それらはさらに、ヒゲクジラ亜目とハクジラ亜目の2種類に分けられます。シロナガスクジラ、ミンククジラ、イワシクジラ等が属するヒゲクジラ亜目は、歯がなく鼻の穴は2つあります。一方、マッコウクジラ、シャチ、バンドウイルカ等が属するハクジラ亜目は、歯があり鼻の穴は1つだけといったように、同じ鯨でも大きく違ってきます。一般的に体調4m以下の鯨を、イルカと呼んでいます。



クジラ類
(約84種類)

ヒゲクジラ亜目
(約14種類)

ハクジラ亜目
(約70種類)



代表的なクジラ
シロナガスクジラ

ヒゲクジラ亜目の鯨は、上アゴに見られる「ひげ板」もしくは「くじらひげ」と呼ばれる器官が口の中に生えており、それを使い海水ごと口の中に飲み込んでオキアミやプランクトンを濾過して食べています。



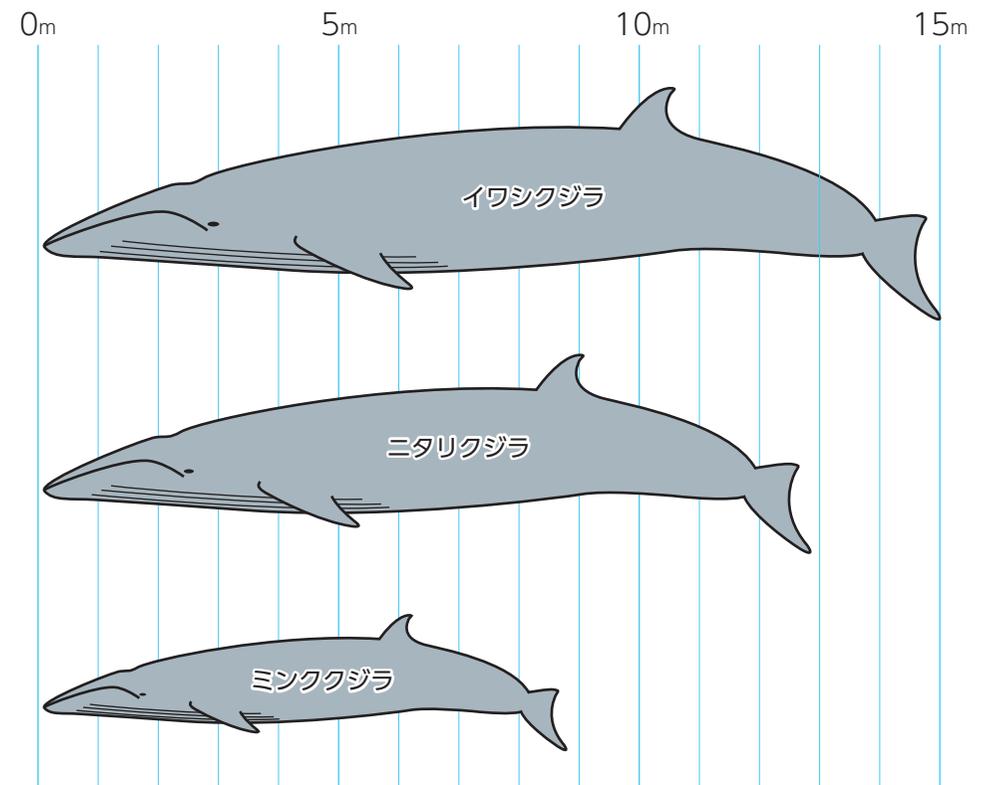
代表的なクジラ
マッコウクジラ

ヒゲクジラ亜目の鯨は「ひげ板」がない代わりにアゴに鋭い歯を持っているので、イカや魚といった大きな生き物でも、歯を使って捕食することができます。

鯨の種類

鯨の基礎知識

現在、日本が捕鯨しているのは主に3種類。ひとくちに捕鯨と言っても、鯨の大きさや特徴など、様々な点で違いがあります。



イワシクジラ

体調 12m~16m。ヒゲクジラの中でも大型の鯨類です。主にプランクトンや小魚を捕食。名前の由来はイワシの群と一緒に泳ぐ姿から名づけられたと言われています。

ニタリクジラ

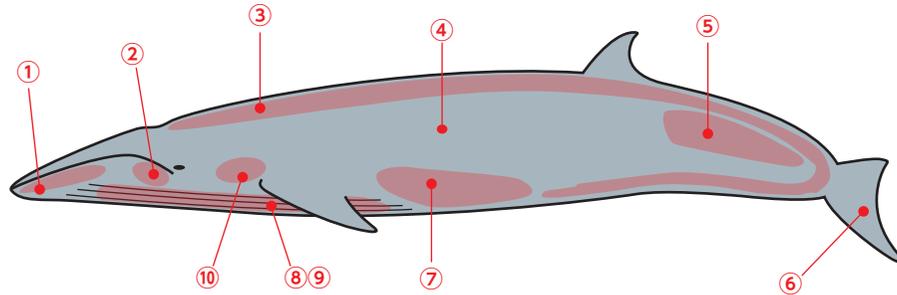
体調 13m。ヒゲクジラ的一种。イワシクジラと混同されていたため、分類されるまではイワシクジラと認識されていました。黒潮の沖を回遊しているほか、高知県の土佐湾に定住しているニタリクジラもいます。

ミンククジラ

体調 5m~9m。ヒゲクジラの中でも小型の鯨類です。主にオキアミや小魚を捕食。胸ビレ背面に白い帯状の斑紋があるのが特徴です。背部は青黒く、腹部は白くなっています。

鯨の部位 鯨の基礎知識

縄文時代から食生活の一部として鯨の肉を食べ、骨を生活の用具として利用していたことが、各地の遺跡から明らかになっています。室町時代には高級食材とされていたため、一部の権力者だけが食べることができなかった鯨肉も、江戸時代には庶民に広がり、貴重なタンパク源として利用され、日本各地で多様な食習慣が生まれました。古い歴史を持ち、皮や内臓まで食べる日本の鯨料理は、世界に類をみない素晴らしい日本の食文化です。



① 舌 (さえずり)

鯨の舌をさえずりと呼びます。深い旨味のあるよい出汁がとれるので、茹で物や煮物、関西ではおでんの最高級食材として使われています。

② 鹿の子

鯨の下あごから頬辺りについた脂肪と肉の入り混じった部位。脂の入り方が鹿の子状（子鹿の背中のような斑点）になっています。鮮やかで美しい見た目が特徴です。

③ 本皮

鯨の体を覆う表皮と皮下脂肪の部分でコリコリとした食感が特徴。脂が多く噛めば噛むほどまろやかな甘みが出ます。厚さをお好みで調整してお使いください。

④ 赤身

背、胸、腹からとれる肉。中でも背や腹からとれる赤肉 1 級は赤身の中で一番スジが少なく最もよい部分とされています。刺身やステーキに最適です。

⑤ 尾の身

尾肉とも言い、背びれから尾の付け根までの背側にある、霜降り状に脂が乗った最高級部位。脂のりの良い個体からしかとれません。サシが入った見た目も美しく、鯨の大トロとされています。

⑥ 尾羽 (おば)

尾びれの部分で骨はなくゼラチン質や脂肪が豊富。地域により、オバ、オバケ、オバイケとも呼ばれています。真っ白な見た目と独自の歯応えが特徴です。

⑦ 内臓

鯨のホルモン。食道や胃（百畳）、小腸（百尋）、腎臓、心臓、肝臓、子袋など、鯨は様々な部位を食べることができます。珍味としての人気が高いです。

⑧ 畝・畝須

下あごから腹部にかけて続く蛇腹状の部分。見た目が畑の畝に似ていることから名づけられました。柔らかくぷるぷるとしたゼラチン質の食感が特徴です。

⑨ 須子

畝についた肉の部分。じっくり煮込むとトロトロになり、旨味が出るので甘辛煮などの料理に最適です。大和煮の缶詰では最高級部位として重宝されます。

⑩ 脂須子

胸びれの付け根部分の肉で、一頭から採れる量がとても少なく希少価値の高い部位です。サシが多く入り、しっかり脂の甘みを感じられます。

驚異的な鯨の生命力 鯨の基礎知識

鯨は絶食状態で子育てをし、さらに休むことなく数千キロを泳ぎ続けることができます。



鯨の多くは、半年間をエサ場となる冷たい海で過ごし、繁殖期になると暖かい海に移動します。この時、鯨はほとんどエサをとらずに絶食状態で子育てをし、さらにそのまま数千キロも離れたエサ場へ、眠ることなく泳ぎ続けて戻っていくのです。このような驚きのパワーは、鯨が大量に持つ「バレニン」という、アミノ酸物質に秘密があると考えられています。

「バレニン」含有量 (mg/100g)

種類	種類	バレニン
マグロ類	赤身	—
カツオ	赤身	+
ナガスクジラ	赤身	1,466
ミンククジラ	赤身	1,874
マゴンドウ	赤身	553
ウシ	筋肉	~2
ブタ	筋肉	~48

+: 痕跡 - : 不検出

(資料: 阿部宏喜、2005「魚の科学辞典」より)

くじら赤肉の解凍の仕方



くじらの赤肉を解凍する際は、キッチンペーパー等に包み冷蔵庫でじっくり時間をかけて解凍してください。レンジ等で解凍すると、ドリップ（旨味成分）が必要以上に流れてしまい、風味が損なわれてしまいます。

低カロリー、低脂肪、高タンパク。
鯨は優れた健康食品です。

さらに鯨肉は、ビタミンAが豊富で低脂肪、低コレステロールなヘルシー食品としても注目されています。牛肉や豚肉、鶏肉とくらべタンパク質が多く、脂肪分のほとんどが良質の多価不飽和脂肪酸のため、成人病の予防にもよい食品です。さらに他の肉とくらべ、アレルギー症状をおこすことが少なく、食物アレルギーに悩む人にとっては、重要なタンパク源となります。地球人口の増加による食料危機がさげられる中、鯨肉は未来への可能性を備えたおいしい健康食品です。

くじら赤肉、くじら本皮の
パワーと効果

本皮はくじら料理によく使われる食材ですが、美味しいだけでなく、不足しがちな栄養素を多く含む健康食品なのです。理由の1つが本皮に多く含まれる“不飽和脂肪酸”なのです。それは、“DHA”“EPA”“DPA”で構成されているオメガ3脂肪酸です。

この成分は動脈硬化や、心筋梗塞を防ぎ、血圧を下げる効果もあります。しかしながら、この成分は、人間自らの体内で作り出すことができません。日常の食事から取り入れなければならない“オメガ3脂肪酸”を美味しく、効果的に摂取できるのがくじらの本皮なのです。さらに、くじらの脂質に含まれている“DPA”は現在注目の成分で血管の修復作用に大変効果的であるといわれております。

本皮は人の健康に無くてはならない食材ということがよくわかります。また、赤肉に多く含まれている“バレニン”は体脂肪を効率よく燃やし疲労物質の発生を抑制することが確認されております。そして、赤肉に含まれているバレニンは他の食肉に比べてダントツに多いことがわかっております。中でも“バレニン”が多く含まれているのが、背中の赤肉です。刺身やレアのステーキにして食べるのがより効果的です。

本皮や、赤肉を料理のレパートリーに加えてみてはいかがでしょうか。



〈資料:科学技術庁資源調査会編「5訂日本食品標準成分表」より(100g当たり実測値)〉



太地町内の
くじら取扱店





太地漁協スーパー

〒 649-5171 和歌山県東牟婁郡太地町太地 3170
TEL 0735-59-3517



道の駅 たいじ

〒 649-5172 和歌山県東牟婁郡太地町大字森浦 143-1
TEL 0735-29-7690



(有) 紀南水産

〒 649-5172
和歌山県東牟婁郡太地町森浦 551-14
TEL 0735-59-3808



重大屋由谷商店

〒 649-5171
和歌山県東牟婁郡太地町太地 3077-26
TEL 0735-59-2191



マルキ塩崎商店

〒 649-5171
和歌山県東牟婁郡太地町太地 3077-9
TEL 0735-59-2248

(有) カネヨシ由谷水産

〒 649-5171 和歌山県東牟婁郡太地町太地 3769-33
TEL0735-59-2970

くじら屋

〒 649-5171 和歌山県東牟婁郡太地町太地 2902-115
TEL 0735-59-2173

メ谷商店

〒 649-5171 和歌山県東牟婁郡太地町太地 3163-1
TEL 0735-59-6003

中定商店

〒 649-5171 和歌山県東牟婁郡太地町常渡 2906
TEL 0735-59-2373

編集後記

大変でしたの一言でした。くじらレシピ作りの最初の動機は試作をし、会員でお酒を飲みながら楽しく試食し、レシピ作りをしていくというかなりいい加減な動機でした。もちろんくじら食のファンを増やすのが一番の目的でした。しかしながら、予期せぬコロナ騒動で宴会の機会を失い、全く違う方向性となり真摯にくじら料理と向き合うことになりました。

大変だったのは、昔のくじら料理を知る老人の方々が亡くなられ、料理法を知る方が少なくなってしまったことでした。元気なお年寄りを探し、又、今も家庭の味として、残っているくじらレシピの発掘をして料理の再現をしたり、くじらの新しい食べ方を考案し試食を重ね、プロの料理人の方のアドバイスも受け、レシピの完成にこぎつけました。特に、くじらを食べたことのない人、又苦手な人に食べてもらうことを目的としたレシピが数多くできたことが大変良かったです。もちろん、「くじら好き」の方々にも十分楽しんでいただけるレシピもたくさんできました。

この本をそれぞれの家庭で作るくじら料理に活用し、参考にして頂ければ幸いです。

太地町特産品開発研究会
会長 小出勝彦



あなたが作る
太地くじらレシピ

2021年3月 発行

発行者 太地町特産品開発研究会

協力 株式会社 ミクロブストジャパン

一般社団法人 日本捕鯨協会

一般財団法人 日本鯨類研究所
