

ワ
タ
シ
も
チ
ャ
レ
ン
ジ
！

美
味
し
い

く
じ
ら
料
理

鯨のお刺身



材料 (4人分)

鯨赤身肉	200g
大葉	4枚
大根のつま	適量
おろししょうが ...	1/2片分
おろしにんにく	1片分
しょうゆ	適量

作り方

- ① 鯨赤身肉は繊維に逆らって3mmの厚さに切る。
- ② 赤身肉を器に盛り、大葉、大根のつま、生姜、おろしにんにくなどの薬味を添え、しょうゆをつけていただく。

鯨の漬け丼



材料（1人分）

鯨赤身肉.....60g	胡瓜.....1/5 本
漬け汁：	大葉.....2 枚
生姜の絞り汁.....小匙 1/2	はり生姜..... 適量
醤油..... 15cc	ご飯..... 140g
味醂..... 20cc	白胡麻..... 小匙 1
酒..... 13cc	生姜みじん..... 小匙 1

作り方

- 1 鯨肉は筋に平行になるようにさく取りする。
- 2 テフロンのフライパンをよく熱し、油を引かずに、1の表面を焼き付ける。
- 3 2を氷水に落とし、冷めたところで水気をとる。
- 4 3を厚さ3、4mm程度にスライスし、合わせた漬け汁に漬け込む（最低30分）。
- 5 炊き上がりのご飯に白胡麻と生姜みじんを混ぜ込み、とんぶりに盛る。
- 6 ご飯の上に胡瓜を満遍なく敷き、4を盛り付け、大葉千切り、針生姜を盛り付ける。

鯨の焼き肉



材料（4人分）

鯨赤身肉	400g
焼き肉のタレ（市販）	100cc
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
キャベツ	1/4個
ピーマン	2個
もやし	1/2袋

作り方

- ① 鯨赤身肉は繊維に逆らって5mmの厚さに切り、焼き肉のタレを揉み込む。
- ② 鉄板（ホットプレート等）に油（分量外）を敷き、食べやすい大きさに切った玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、ひげ根を取り除いたもやしを焼きながらいただく。

メモ ごはんの上のせて食べてもおいしい。焼き肉のタレの代わりに、塩、こしょうでも、さっぱりとした味わいになる。

鯨の竜田揚げ



材料（4人分）

材料（4人分）

鯨赤身肉.....200g

漬け汁：

酒・味醂・生姜汁
.....各大匙1

醤油.....大匙4

衣：片栗粉.....適量

添え：

しし唐辛子.....8本

レモン.....1/4個

大根おろし...10cm分

揚げ油.....適量

作り方

- ① 鯨赤身肉は繊維に逆らって5mmの厚さに切る。
- ② 漬け汁を合わせ、①を30分程漬け込む。
- ③ ②の漬け汁をきって、片栗粉を多めにまぶし、すぐに170度に熱した揚げ油でカラッと揚げる。
- ④ 器に③を盛り、素揚げにしたしし唐辛子、くし形切りにしたレモン、大根おろしを添える。

メモ 片栗粉をまぶした後、すぐに揚げるのが、カラッと揚げるコツ。漬け汁に大根おろしやすりおろしリンゴを入れても美味しい。

鯨のステーキ バター風味



材料（4人分）

鯨赤身肉	400g
塩	少々
黒胡椒	適量
バター	10g
醤油	大さじ1
添え：	
サニーレタス	適量
ミニトマト	適量

作り方

- ① 鯨赤身肉は繊維に逆らって2 cm弱に切り、軽く塩・こしょうをふる。
- ② フライパンに多めの油を入れ熱し、①の表面に軽い焦げ目が付き、中がレア状態になるまで焼く。
- ③ ②を一旦取り出し、フライパンにバターと醤油を入れ、取り出した②を戻し、素早くからめ、黒コショウを多めにふる。
- ④ ③を、食べやすい大きさにスライスして、付け合わせの野菜を添える。

鯨カツ



材料 (4人分)

鯨赤身肉.....250g	付け合わせ:
塩・こしょう...各少々	キャベツ.....150g
衣:	トマト.....1個
小麦粉・パン粉	レモン.....1/4個
.....各適量	パセリ.....少々
溶き卵.....1個分	ウスターソース...適量
揚げ油.....適量	マスタード.....小匙1

作り方

- ① 鯨赤身肉は繊維に逆らって1cmの厚さに切り、塩、こしょうをふる。
- ② ①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を漬け、180度に熱した揚げ油でさっと揚げる。
- ③ 器に②を盛り、せん切りしたキャベツ、くじ形切りしたトマトとレモン、パセリ、マスタード、ウスターソースを添える。

メモ ミディアムに揚げると美味しい。堅くならないよう加熱時間には注意しましょう。

鯨刺身のコツは上手な解凍

美味しい解凍の仕方

- ① 肉片にラップを巻き（真空パックの場合はその上から）、さらに新聞紙で包む。
- ② 家庭冷蔵庫の食品保冷室（-1℃位）で、24～48時間（1～2日間）かけて解凍する。じっくり時間をかけて解凍するのはコツ。
- ③ 刺身にするなら、包装を解いて氷の膜が表面に残っている状態で切ると切りやすい。



美味しい切り方（柵取り）

- ① 刺身用に柵（さく）取りをする。鯨肉に肉目があるので、柵取りは肉目に沿って行う（縦3cm、横2.5～3cm x 肉片の長さに切る）。
- ② 赤身肉の柵を刺身にするには肉目を直角に切る。厚さは3～5mmに薄く切り、まぐろ、かつおの刺身のように厚く切らないように注意する。

鯨肉の栄養分比較

	脂質 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	コレステロール (mg)
鯨肉	0.4	106	24.1	38
牛肉	25.8	317	17.1	72
豚肉	5.6	150	22.7	61
鶏肉	4.8	138	22.0	77

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あたり実測値)

DNA登録により安全、安心

日本の調査捕鯨により捕獲されたクジラは、1頭ごとにDNA登録されています。いつどこで捕獲された物が、流通段階での追跡が可能な、安全、安心な食品です。

発行 (財)日本鯨類研究所

(財)日本鯨類研究所は、調査で得られた副産物を国際捕鯨取締条約に則り、販売しています。