

まもって、食べる。

Let's Cook!!

家族でおいしい、クジラのレシピカード



簡単、おいしい、クジラの缶詰料理

そのまま食べておいしい、手を加えればもっとおいしい。



最も新鮮な原料を最も短い時間に缶詰にすることが、クジラのもっている独自の風味を生かすための必要条件。クジラの缶詰は、中身の空気を除いて密封し、真空の状態、完全に加熱殺菌してあります。安全で、保存性が高く、かつ栄養価も高いのです。

アドバイス

もし、缶詰に金属の匂いが感じられた場合は、缶から取り出し、他の容器に移すか、軽く暖めてください。

クジラ缶の中華風もやしかけ

ハリハリした食感が楽しくて、箸がとまらない。



材 料

クジラ大和煮缶詰……1缶(130g)
ゴマ油……………小さじ2
豆板醤……………小さじ1/2
味噌……………小さじ1
ネギ(みじん切り)……………大さじ1
もやし……………1袋
塩……………小さじ2

つくり方

- ① 大きめの鍋に湯をわかし、塩を入れます。沸騰したらもやしを入れ、白い部分が、透明になったら、ザルにあげて湯きりをします。ドーナツ状にもやしを盛ります。
- ② 缶詰の汁を取り除き、包丁で細かくたたき、豆板醤、味噌、隠し味に醤油を少々、ネギのみじん切りを加え、よく混ぜ、もやしの上に盛り付けます。

IWC下関会議推進協議会

〒104-0055 東京都中央区豊海町4-5 tel.(03)5547-1943 fax.(03)5547-1941

鯨ポータルサイト <http://www.e-kujira.or.jp/>

まもって、食べる。

Let's Cook!!

家族でおいしい、クジラのレシピカード



クジラ缶の巻き寿司

わが家の人気のネタはクジラです。



材料（2人分）

クジラ大和煮缶詰……1缶（130g）
マヨネーズ……適量
コショウ……少々
大葉やカイワレなどお好みで
すし飯……2人分
のり……2人分

作り方

- ① 缶詰の汁を取り除き、包丁で細かくみじん切りにします。
- ② ①に、マヨネーズ、コショウをお好みで加え、隠し味で醤油を少々たらしめます。
- ③ のりを半分に切り、お好みで大葉、カイワレなどと一緒に巻いて出来上がりです。

クジラ缶のサンドイッチ

手づかみでガブッと召しあがれ。



材料（2人分）

クジラ大和煮缶詰……1缶（130g）
マヨネーズ……適量
コショウ……少々
醤油……少々
タマネギ……1/2
レタス又はサラダ菜……適量
食パン（薄切り）……8枚

作り方

- ① 缶詰の汁を取り除き、包丁で細かくみじん切りにします。
- ② ①に、マヨネーズ、コショウをお好みで加え、隠し味で醤油を少々たらしめます。
- ③ タマネギはスライスし、水にさらしておきます。
- ④ 食パンに、レタスやサラダ菜などを敷き、タマネギのスライスと、②をのせ、オーブントースターで軽く焼いて出来上がりです。

達人の技

取り除いた汁でナス等の野菜を煮付けるともう一品の完成です。

まもって、食べる。

Let's Cook!!

家族でおいしい、クジラのレシビカード



クジラのサイコロステーキ

ビタミンAがたっぷり。低カロリー、低コレステロールのヘルシーステーキ。



材料（４人分）

クジラ赤肉……200g
塩……少々
コショウ……少々
サラダ油……大さじ1

—ステーキソース—

酒……50cc
醤油……大さじ1と1/2
ショウガ……小さじ1/2
ニンニク……小さじ1/2
ミリン……小さじ2
塩・コショウ……少々

作り方



① 赤肉はペーパータオルなどで、水分をしっかりと取り、軽く塩・コショウして1.5センチ程度のサイの目切りにしておきます。

② フライパンをよく暖め、サラダ油を敷いて、強火でさっと焼きます。肉の中心が半生の状態で火から下ろすのがコツ(固くなるので、焼きすぎに注意しましょう)。

—ステーキソース—

③ ステーキを取り出し、フライパンに残った焼き汁に酒を加え、強火で煮ます。一煮立ちしたら中火にし、醤油、おろしショウガ、おろしニンニク、みりんを加えてよく混ぜ、再度煮立ったら火を止め、塩・コショウで味を整えます。

上手な解凍のコツ

料理に必要な鯨肉は氷温室（0℃前後）でひと晩かけてゆっくりと解凍してください。本皮は中心が凍っているうちに切るのがコツ。

詳しくはレシビカード ①「解凍のしかた」をご覧ください。

まもって、食べる。

Let's
Cook!!

家族でおいしい、クジラのレシビカード



クジラのハンバーグ

自由に気軽に楽しむ。クジラのおいしさ新発見。

材料（４人分）

クジラ赤肉・・・300g
玉ねぎ・・・1/2
バター・・・10グラム（1かけ）
〔パン粉・・・1/2カップ〕
〔牛乳・・・大さじ1〕
卵・・・1個
塩・コショウ・ナツメグ・・・少々
赤ワイン・・・大さじ1
サラダ油・・・大さじ1/2



ーハンバーグソースー

バター・・・10グラム（1かけ） ケチャップ・・・大さじ1
赤ワイン・・・100cc 塩・・・少々
ウスターソース・・・大さじ2 コショウ・・・少々

作り方

- ① 赤肉は包丁でたたいて細かくミンチ状にし、ペーパータオルなどで十分に水分を取っておきます。
- ② バターで茶色く色づくまで炒めた玉ねぎを皿にとって、よく冷ましておきます。
- ③ つなぎのパン粉に牛乳をまぜておきます。
- ④ ①②③に、ときほぐした卵を合わせ、塩・コショウ・ナツメグを加え全体にむらなくまぜ合わせます。
- ⑤ ねばりが出たら、中の空気を抜きながら、手のひらで形づくり、中心をくぼませ、サラダ油を熱したフライパンで中火で両面を焼きます。

ーハンバーグソースー

- ⑥ ハンバーグを取り出し、フライパンに残った焼き汁にバターを溶かし、ワインを加えて、強火で煮ます。
- ⑦ 一煮立ちしたら、中火にし、ウスターソース、ケチャップを加えてよく混ぜ、再度煮立ったら火を止め、塩、コショウで味を整えます。



IWC下関会議推進協議会

〒104-0055 東京都中央区豊海町4-5 tel.(03)5547-1943 fax.(03)5547-1941

鯨ポータルサイト <http://www.e-kujira.or.jp/>

まもって、食べる。

Let's
Cook!!

家族でおいしい、クジラのレシピカード



クジラのネギトロ風巻き寿司

クジラとネギの旨味に舌も巻きちゃう。



材 料（ 4 人 分 ）

クジラ赤肉……………200g

小ネギ……………1束

すし飯……………4人分

大葉……………適量

のり……………適量

高タンパク
低カロリーの
ヘルシーメニュー!!

つくり方



① 赤肉を包丁でたたいて細かくミンチ状にし、ペーパータオルなどで包み、余分な水分を取り除きます。

② 細切りにした小ネギを①と一緒に合わせ、包丁で軽くたたきます。

③ のりを巻きすにのせ、すし飯を平均に広げます。お好みで大葉などをあしらい、②が中心になるように巻き締め、形をととのえて切り分けます。



上手な解凍のコツ

料理に必要な鯨肉は氷温室（0℃前後）でひと晩かけてゆっくりと解凍してください。本皮は中心が凍っているうちに切るのがコツ。

詳しくはレシピカード ①「解凍のしかた」をご覧ください。

まもって、食べる。

Let's Cook!!

家族でおいしい、クジラのレシピカード



クジラのづけ丼

たっぷりクジラ、たっぷりゴハン。



アドバイス

本皮は中心が凍っているうちに切るのがコツ。詳しくはレシピカード①「解凍のしかた」をご覧ください。

材料（４人分）

クジラ本皮………100g
クジラ赤肉………
10g×40切(400g)
すし飯………4人分
大葉………8枚
白ゴマ………大さじ2
ショウガ(ガリ)……適量
ミツ葉又はカイワレ……適量

つけダレ

水………100cc
醤油………大さじ3
砂糖………大さじ1
お酒………大さじ1
ミリン………小さじ1
だしの素………小さじ2
味の素………少々

作り方



- ① 本皮はマッチ棒の大きさに切り、さっと熱湯で湯がきます。
- ② 赤肉は写真のように6mmくらいの厚さに切っておきます。
- ③ つけダレは、一度煮立ちさせ、冷ましてから、赤肉を約30分程度つけ込みます。
- ④ ご飯が炊き上がったらすし酢と一緒に白ゴマを混ぜ、すし飯が冷めてから、千切りにした大葉と合わせます。
- ⑤ すし飯の上に①③をのせ、お好みでガリやミツ葉又はカイワレなどを添えます。

IWC下関会議推進協議会

〒104-0055 東京都中央区豊海町4-5 tel.(03)5547-1943 fax.(03)5547-1941

鯨ポータルサイト <http://www.e-kujira.or.jp/>