

1

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



鯨肉を
おいしく
食べる

鯨肉のおいしい解凍のしかた

おいしくクジラを食すには、解凍が
とっても大切な下ごしらえのひとつになります。
上手に解凍しておいしくクジラを食べてくださいね。

赤肉の解凍



赤肉

鯨肉は冷凍室で保存します。料理に必要な分量を氷温室（0℃前後）でひと晩かけてゆっくりと解凍してください。この時、空気に触れないようにラップなどで包みます。色素や水分が解けだしますので、下にお皿などをしいてください。

本皮の解凍

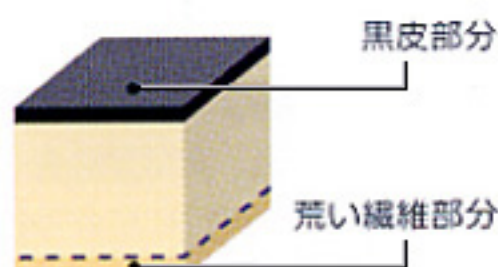


本皮

① 黒皮の表面に熱湯をかけ、表面にういたフィルム状の薄い膜を取り除きます。黒皮の反対側の少し荒い繊維の部分を取り落します。

② まだ中心が凍っている状態のまま、約1mmの厚さで切り分けます。

③ ①で切り落とした少し荒い繊維の部分は、短冊状に切り、熱湯に2～3回くぐらせ、油分を抜き、酢みそなどで食べるとおいしく召し上がれます。



解凍はすべてのクジラ料理に必要ですので
このカードは大切に保存してください

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/>

2

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

鯨肉を
おいしく
食べる

クジラの刺身

日本人といえばやっぱり刺身。
クジラのおいしいお刺身のつくり方を紹介します。
コツは上手な解凍方法にあります。



材料 クジラ（赤身、本皮）
薬味 ショウガ、ワサビ、ニンニクなど

つくり方

- ① 赤身は筋（繊維）に対して直角に包丁をお入れください。
- ② 本皮は黒皮部分を切り落としてお使いください。
- ③ 赤身は3～4mm厚に、本皮は1mm厚に切り、交互に盛り付け、薬味を加えた醤油でお召し上がりください。

クジラの寿司

クジラのおいしさが口の中いっぱいに広がる絶品の味。
ぜひ、チャレンジしてみてください。



材料 クジラ（赤身、本皮）と寿司飯
薬味 ショウガ、ワサビ、ニンニク、ネギなど

つくり方

- ① 3～4mm厚の赤身に1mm厚の本皮を重ね、寿司飯で握ります。黒皮部分は切り落として使います。
- ② 薬味をのせ、醤油を付けてお召し上がりください。クジラのおいしさが口の中いっぱいに広がる絶品の味です。ぜひチャレンジしてみてください。

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。詳しくは表面の「解凍のしかた」をご覧ください。

3

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



鯨肉を
おいしく
食べる

クジラの竜田揚げ

みんなに親しまれるクジラの定番料理。
中華料理の酢豚をつくる要領でおいしく仕上げます。
おいしい揚げたてを、熱いうちに召し上がれ。



材料（4人分）

クジラ赤身……………
…15g×20切(300g)
ショウガ……………1個
ニンニク……………1かけ
リンゴ……………半分
玉ネギ……………1/2個
醤油……………適量
酒……………適量
砂糖……………適量
大根……………適量
卵……………適量
片栗粉……………適量

作り方



- ① 鯨肉を一口大に切り分けます。
- ② 醤油のなかに、ニンニク、リンゴ、ショウガ、玉ネギ、大根をすって入れ、酒、砂糖、卵を適量加えたものに、肉を30分ぐらいつけ込みます。



- ③ 表面に片栗粉をつけ、油で揚げます。
- ④ レタス、パセリなどを添えて盛り付けます。

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内に切るのがコツ。
詳しくはレシピカード①「解凍のしかた」をご覧ください。

4

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



鯨肉を
おいしく
食べる

クジラ汁

豚汁の要領でつくる、カンタンレシピ。

身体の芯まであったまる「クジラ汁」。

みんなで食べればほら、家族も食卓もあったかいね。



材料（４人分）

クジラ本皮……………
……………5g×8切(40g)
大根…1/4本(100g)
ニンジン…1/2本(30g)
里芋…2～3個(50g)
ゴボウ…1/4本(20g)
玉ネギ……………1個
長ネギ……………適量
三ツ葉……………適量
白みそ……………適量
だしの素……………適量

作り方



① 本皮は黒皮の部分を残したまま1.5～2mm厚の短冊に切り、沸騰したお湯にさっと通します。

② 他の材料は、食べやすい大きさに切り、火の通りにくい素材は下ゆでしておきます。



③ 鍋にお湯を沸かし、長ネギ、三ツ葉をのぞいた材料をクジラの皮といっしょに煮込みます。

④ だしの素等で味を整え、野菜が煮えたら塩を少々入れ、味噌をお好みの量入れ、長ネギを加えます。最後に三ツ葉などを添えて盛り付けます。

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/>