



舌の上でとろけるような鯨ベーコン。手前は添加物を一切使用せず、国産のクルミとスコットランドのビート（泥炭）で自家スモークした「ひみつくじら」の特製。

撮影／島 誠

食べる、買う情報が満載のウェブサイト「クジラ横丁」



鯨料理を食べられる店、鯨肉を買ったり、取り寄せたりできる店、鯨の生態や鯨食文化など、鯨についての情報が満載のサイトです。鯨肉のアイデアレシピや下ごしらえのコツ、鯨に関するイベントなども紹介されています。

<http://www.e-kujira.or.jp/>

細切りにした鯨肉を金ごま、ねぎ、青じそであえ、かつおだしで味わうだし茶漬け。お酒の後のしめにぴったり。



くじら料理「ひみつくじら」 石川 元さん

石川さん(写真左)は東京水産大学を卒業。鯨食品メーカーに勤務後、2015年3月にお店をオープン。中小企業庁主催の第1回全国創業スクール選手権で、鯨をテーマにして優勝を果たす。東京都文京区根津1-27-7 TEL 03-5834-7157



昔なつかしい給食の鯨料理

かつては学校給食の定番メニューだった鯨料理。オーロラ煮や大和煮の甘辛い味つけをなつかしく思い出す方も多いのではないのでしょうか。地域によっては再び給食に導入されて、子どもたちの好評を得ているようです。



鯨の竜田揚げ

下味をつけた鯨肉に片栗粉をまぶし、油でカラリと揚げたおなじみの味。写真は千葉県道の駅 和田浦「WA・O!」の看板メニュー、「くじら竜田揚げ給食」。

写真提供／日本鯨類研究所



鯨のオーロラ煮

竜田揚げにケチャップなどのソースをからめた料理。「ノルウェー風」と呼ばれることも。



鯨の大和煮

鯨肉をしょうゆや砂糖で甘辛く煮たもの。缶詰でもおなじみ。



柔らかくてクセがない背中の赤肉の刺身。しょうゆで味わうほか、ごま油、塩、こしょうを合わせたタレもおすすめ。

さえずり（舌）の刺身は脂がのってまろやかで、プルプルとした食感が独特。



滋味あふれる鯨肉 体にうれしい栄養も充実

竜田揚げ、ベーコン、はりはり鍋などの料理でおなじみの鯨は、古くから頭の前から尾まで無駄なく食用にされてきました。商業捕鯨が一時停止されてからは、ツチクジラなどの捕獲可能な鯨類や調査捕鯨の副産物としての鯨肉が、市場に流通しています。「尾の身」、霜降り肉を思わせる「尾の身」、

さまざまな料理への発展と 周知で、鯨肉をもっと身近に

また、鯨肉はクセがなく、さまざまな味付けができる柔軟性のある食材でもあります。東京都内でツチクジラをメインにした料理店を営む石川元さん(はしもと)によれば、「鯨は和食をはじめ、フレンチやイタリアン、中国料理にも使える拡張性を持っています。調理する人が増えて、メニューの幅が広がり、多くの人に食べてほしいですね」。石川さんの店では、鯨料理が初めての人も久しぶりの人もそのおいしさに驚き、リピーターになる人が多いです。冷凍の鯨肉を家で調理する場合は冷蔵庫で自然解凍し、火の通りが早いので、加熱しすぎないことがポイントです。

マグロに匹敵する味といわれる背や腹の「赤肉」は、高級食材となった今も人気の味。舌にあたる「さえずり」、脂肪層の「本皮」など、珍味といわれる部位が多いのも鯨の特徴です。栄養面では高たんぱく・低脂肪・低カロリーな赤肉に注目。鉄分の含有量も多く、ダイエットや美肌が気になる女性にもおすすめです。抗疲労機能を持つバレニンというアミノ酸が大量に含まれていることもわかり、健康食材としても期待されています。

Menu

鯨をおいしく頂く

味わいの豊かさから、「海のジビエ」「マリニビーフ」とも称される鯨肉。昔ながらの味に加えてイタリアンやエスニック風の料理も登場し、優れた栄養価にも注目が集まっています。