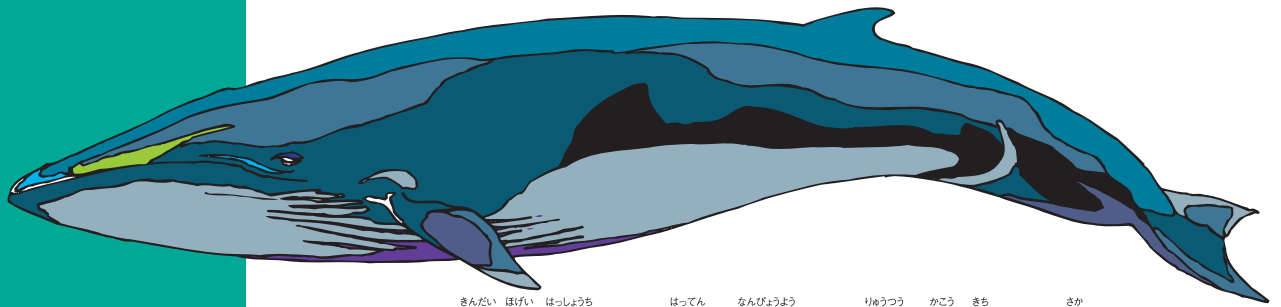


おいしい健康食



かつて下関市は近代捕鯨発祥地として発展し、南水洋捕鯨の流通・加工基地として栄えました。1986-'87の商業捕鯨を最後に、1987-'88から調査捕鯨へ移行しましたが、今も調査船団の出港地として捕鯨と深く関わっています。

下関とクジラとの関わりはとて古く、弥生時代の吉母浜遺跡からクジラの骨を使ったへら状骨器が出土しています。また、下関がクジラ製品流通の拠点として栄えるようになったのは、江戸時代以降です。

2002年5月、下関市において、鯨類資源の持続的利用を推進するために、国際捕鯨取締条約に基づき設置されている国際捕鯨委員会 (IWC) の第54回年次会合が開催され、大きな話題になりました。

## クジラの「うまいっちゃ」



※第1回下関ブランド認定品の中から(クジラ)関連商品を掲載しています。

## 「うまいっちゃ」レシピー クジラ汁



### ●材料(4人分)

クジラ本皮...5g×8切	玉ねぎ.....1/2個	だし汁.....
大根.....1/4本	長ねぎ.....適量	水.....4カップ
人参.....1/2本	三つ葉.....お好みで	昆布.....20g
里芋.....2~3個	白みそ.....60~70g	削りガツオ.....30g
ごぼう.....1/4本	塩.....少々	

### 作り方

- ①本皮は表皮の部分を残したまま1.5~2mmの厚の短冊状に切り、沸とうしたお湯にざっと通す。
- ②大根、人参はいちょう切り、里芋は食べやすい大きさに切り分る。ごぼうは酢水にさらしアク抜きをする。
- ③だし汁に①②を入れ煮込む。  
(アクをごまめに取り除くことによって、汁の濁りを防ぐことができます。)
- ④野菜が柔らかくなったら、白味噌を溶かし入れる。塩を少々入れ、味を調える。
- ⑤煮立ちしたら小口切り長ねぎを加え火を止める。三つ葉などを添えて出来上がり。

レシピ提供: 日本捕鯨協会 財団法人 日本鯨類研究所

クジラのお肉には、ビタミンAがたくさん含まれていて、高タンパク・低脂肪・低カロリーだから、成人病予防に役立ち、美味しくとってもヘルシー。そのなかでもバレニンには持久力アップや疲労防止、活性酸素の減少(老化を防ぐ)に威力を発揮するんだよ。クジラのお肉ってスゴイね!!

もっとクジラを食べたいゾ!



クジタ



## さかなクンの マメ知識 クジラ



クジラは魚類ではなく、ほ乳類です! ヒトやサル・イヌ・ネコと同じく赤ちゃんで産まれお母さんのお乳で育ちます。ミンククジラは成長すると8メートルほどになりますが、仲間のシロナガスクジラは全長30メートル、100トン以上にもなって、地球上最大の動物です! しかも寿命は長生きすると100歳以上!

ちなみにイルカとクジラの違いですが、4メートル以下のハクジラ類はイルカ(ドルフィン)と呼ばれ、それよりも大きいものをクジラ(ホエール)

と呼び分けられています。ハクジラ類には巨大なダイオウイカを襲い食べることで有名なマッコウクジラや水族館で大人気のカマイルカやバンドウイルカがいます。ヒゲクジラの仲間は、世界一大きくなるシロナガスクジラ、ミンククジラ、セミクジラやイワシクジラが含まれます。小さなオキアミなどのプランクトンやイワシなどの小型のお魚をたべてくれます。ステキなクジラの仲間たちがぐらせる海であり続けてほしいです!

■「クジラ」に関するお問い合わせは  
下関くら食文化を守る会  
(マル幸商事株式会社内)  
TEL 083(267)3727