保存版
48店舗掲載

くじらの街下関で
美味しいくじら料理を食べよう!

WHALE RESTAURANT MAP

鯨

下関
SHIMONOSEKI

くじら料理店マップ



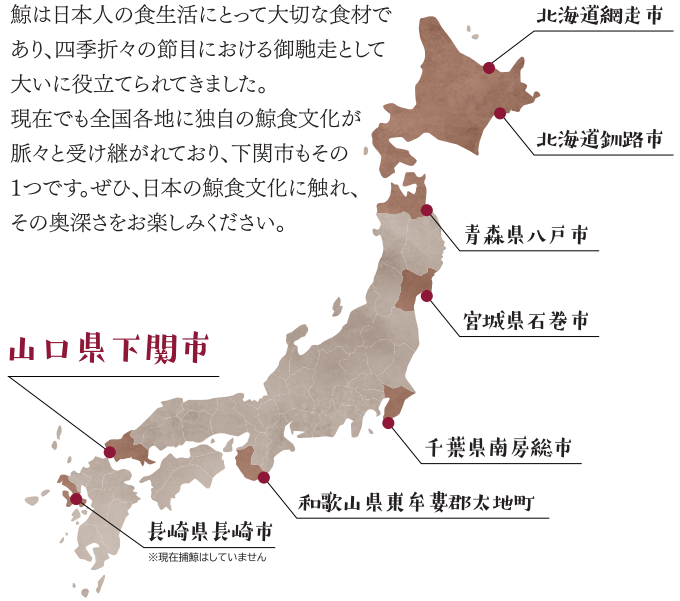






日本各地で行われている捕鯨＆鯨食文化のある地域

四方を海に開かれた日本では、古くから鯨を貴重な栄養源として利用してきました。日本の近海が鯨の回遊ルートにあたり、多くの種類の鯨が生息していたことから、日本の鯨食文化を育んだと考えられています。
鯨は日本人の食生活にとって大切な食材であり、四季折々の節目における御馳走として大いに役立てられてきました。
現在でも全国各地に独自の鯨食文化が脈々と受け継がれており、下関市もその1つです。ぜひ、日本の鯨食文化に触れ、その奥深さをお楽しみください。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGs 海の豊かさを守ろう

鯨は、人間が食べる魚の量の3倍から5倍の魚を食べていることが調査捕鯨でわかりました。我が国で再開された捕鯨業は科学的根拠に基づいた資源管理を行い、鯨を守りながら利用することで持続可能な開発目標（SDGs）の実現に貢献できるのです。鯨食はその可能性を開いてくれます。自然環境のバランスの大切さを意識し、将来の世代へ鯨食が伝わるよう、これからも鯨を食べていきましょう。

下関市鯨肉消費拡大推進協議会

下関市 水産振興課
〒750-0005 下関市唐戸町4-1カラトピア4階
TEL.083-250-9250 FAX.083-233-1399
sgsuisan@city.shimonoseki.yamaguchi.jp

SHIMONOSEKI
CITY OF HISTORY AND WHALES

一般財団法人 日本鯨類研究所

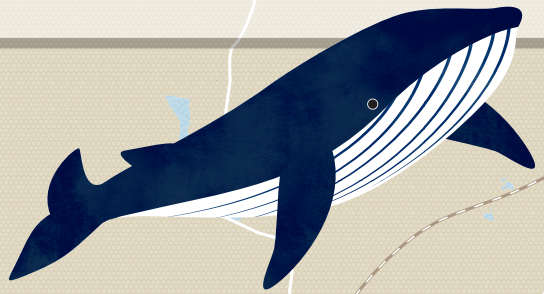
くじら料理店マップ

WHALE RESTAURANT MAP

『要予約』にご注意ください

くじら料理が提供できる時期が限られている場合やご予約が必要な場合がありますので、ご利用の際は、お店にお越しになる前に電話などで直接お店にご確認いただきますようお願いいたします。店舗紹介に『要予約』の記載がある場合、当日対応出来ない場合がございます。ご了承ください。

昨今の社会情勢により、本誌記載の営業時間やご提供内容につきましては、各店舗に再度ご確認いただきますようお願いいたします。







鯨は素晴らしい栄養価や機能性をもつ健康志向の 現代社会のニーズに合った食材です。

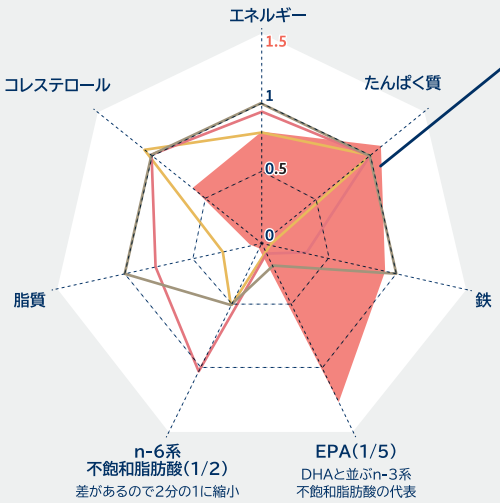
WHALE

低カロリー・高タンパク

鯨のパワー

栄養価比較グラフ
《牛を1とした場合》

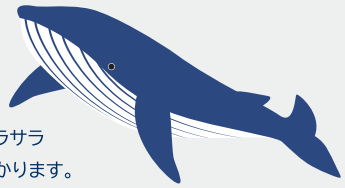
うし	にわとり	ぶた	くじら
[輸入牛肉] もも／赤肉、生	[若鶏肉] むね／皮なし、生	[大型種肉] もも／赤肉、生	赤身、生



鯨の赤肉は、高たんぱく、低脂肪、低コレステロール、低カロリーと健康にとても良い食材です。牛、豚、鶏と比べてみるとそのヘルシーさがきわだちます。また血液をサラサラにするオメガ3の1つであるEPA(不飽和脂肪酸)が多いことが分かります。さらに現代人がたくさん採りがちで、採りすぎることによって生活習慣病などのリスクのある、オメガ6と言われるn-6不飽和脂肪酸が少ないことが分かります。

鶏のささみより低カロリー!?

牛・豚・鶏と比べると、脂質が圧倒的に少なく、血液をサラサラにする効果のあるEPA(不飽和脂肪酸)が多いことが分かります。
鯨肉は、健康的な体に必要不可欠な栄養素を多く含むヘルシーな肉と言えます。



注目のアミノ酸、「バレニン」

鯨には、バレニンと言う成分が近年発見され、注目を集めています。バレニンは、体脂肪を効率よく燃やし、さらに疲労物質の発生を抑制することが確認されています。また、認知症予防、老化防止にも役立つといわれています。

不飽和脂肪酸のバランスがよい

不飽和脂肪酸もn-3系とn-6系をバランス良く摂取することが大切。生活習慣病などのリスクのあるn-6系不飽和脂肪酸が鯨には少ないので、健康の維持に最適です。



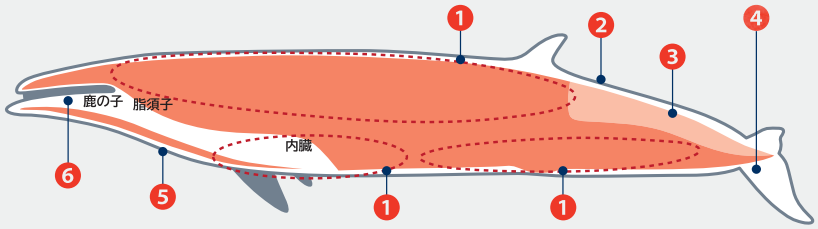
	鯨以外の肉の場合	鯨赤身ではどのくらい？
たんぱく質	和牛サーロイン	2倍
脂肪	鶏ささみ	半分
コレステロール	ムロアジ	2/3
鉄分	ほうれん草	2倍
EPA	ミナミマグロ赤身	12倍

◎参考：株式会社ミクロブストジャパン

WHALE

ほぼ全ての部位が食べられます

鯨の部位





❶ 赤身

食べ方いろいろ、万能食材

背、胸、腹からとれる肉です。刺身の他、焼き物や揚げ物など、アレンジが利く部位です。



❷ 本皮

まろやかな甘み

鯨の体を覆う表皮と皮下脂肪の部分でコリコリとした食感が特徴です。



❸ 尾の身

見た目も美しい鯨の大トロ

尾肉とも言い、背びれから尾の付け根までの背側にある、霜降り状に脂がのった最高級部位です。



❹ 尾羽(おば)

独特な歯ごたえ

鯨の尾びれの部分は骨ではなくゼラチン質や脂肪が豊富です。地域によってオバ、オバケ、オバイケと呼び方はさまざまです。



❺ 畝須(うねす)

口の中で踊る食感

鯨の下あごから腹部まで続く、じゃばら状の部位。ぷるぷるした食感が特徴的で、鯨のベーコンの原料となります。

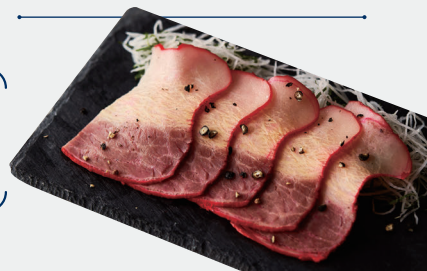


❻ 舌(さえずり)

深みのある旨味

鯨の舌をさえずりと呼びます。よい出汁が取れるので、茹で物や煮物、関西ではおでんの最高級食材として使われます。

畝須には、動脈硬化を防ぐ力
(DPA ドコサペンタエン酸)が魚の10倍!
保湿成分コラーゲン含有量は28%!!





創業80余年老舗割烹旅館
本場には本場の理由がある。

創業80余年の老舗割烹旅館として、個室・接待・宴会と日本一の食材にこだわって追求し、幅広い年齢層に愛されております。



くじらのユッケ

下関駅周辺／旅館

1 割烹旅館 寿美礼

tel.083-222-3191

所 竹崎町3-13-23　休 不定休
営 11:30~14:00・17:30~21:00
www.sumire-ryokan.com
〈要予約〉※3日前までにご予約ください。



インド風鯨フライ
ミントソース添え

鯨の赤身をインド本国から取り寄せたオリジナルスパイスに半日ほど漬け込んだ自慢の逸品です。
このスパイスは、鯨特有の匂いを和らげ、赤身を柔らかく仕上げる調理方法となっています。
ミントソースもこだわりの手作りソース仕立てです。



下関駅周辺／インド料理

2 インド料理ミラマハル

tel.083-294-6629

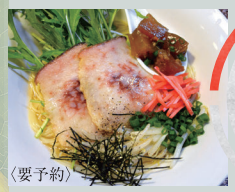
所 長門町7-9　休 なし
営 11:00~15:00・17:00~22:00
https://hggry599.wixsite.com/palegg





高級食材をリーズナブルに。老舗の本格鯨料理をご堪能!

伝統の味を守り続けて45年！全国一豊富な鯨メニューを誇る“下関で唯一の鯨専門店”です。ベーコン・さえずり等も全て自家製手造りなので、本物の鯨の味をご堪能いただけます。
【串カツ¥495、竜田揚げ・刺身等¥660～、コース料理¥3,300～、一人鍋¥1,500～など（全て税込）】



〈要予約〉

コラーゲンたっぷり 鯨はりはりラーメン

下関駅周辺／くじら料理

3 下関くじら館

tel.083-232-2559

所 豊前田町2-6-2 休 不定休
営 17:00～23:00
※複数でお越しの際は、ご予約をおすすめします。下関くじら館



花尾羽のジュレド ミルフィーユショコラ

関門海峡を眺めながら味わう『本格派創作フレンチ』。
カウンター8席と、安全面に配慮したゆったり空間のテーブル30席。
その日その日の“シェフのおまかせコース料理”をご堪能ください。
※写真の鯨料理【花尾羽のジュレドミルフィーユショコラ】も3日前までの予約で承ります。



下関駅周辺／フレンチ

4 Maison de basara

tel.083-234-1780

所 観音崎町12-5 林第2ビル2F
休 日曜日（月曜ランチなし）
営 12:00～15:00・18:00～22:00
要予約 ※ご要望に応じてコース内の一品としてご提供





年中無休で営業、いつでも気軽に鯨料理を楽しめます

くじら御膳2,550円(税込)は『鯨の刺身3種』、『鯨竜田揚げ』、『鯨カツ』とボリューム満点です。

所 竹崎町4-3-1 JR下関駅構内
休 なし
営 11:00～22:00(O.S.21:30)



下関駅周辺／食堂・定食 **tel.083-228-1877**

5 味庵しものせき



下関駅から徒歩5分! 老舗居酒屋のくじら刺し

くじらの代表的な部位である赤身・ベーコン・おばいけの3点を盛り合わせ。
【くじら3点盛/3,100円(税込)】

所 竹崎町1-15-27
休 元旦
営 17:00～0:00



下関駅周辺／焼き鳥・居酒屋 **tel.083-235-3154**

6 和や 駅前店



少し頑固な大将のお店で味わう『鯨のみゃくツボ』

この部位(みゃくツボ)は皮・軟骨・肉が交じり合った非常に珍しい部位です。コリコリとした食感で旨味たっぷり!

所 細江町1-3-16
休 日曜日
営 18:00～22:00



下関駅周辺／居酒屋 **tel.083-222-2057**

7 馳走家 むつ



気軽に鯨料理が食べられるおばんざい屋さん

鯨メニューのレアカツ・ユッケ・竜田揚げ・ベーコンの燻製の他に、お野菜満載のおばんざいを堪能できるお店です。

所 細江町1-4-18 ハーアインビル2F
休 日曜日(祝日は不定休)
営 17:30～23:00



下関駅周辺／おばんざい **tel.083-223-3355**

8 おばんざい屋 永



くじらの熟成赤肉のにぎり寿司

冷凍技術の進化で鮮度のよい鯨肉を、低温熟成によって旨みを引き出しております。『鯨の街下関』から絶品鯨料理を。

所 細江町1-4-16 休 日曜日
営 11:30～14:00(O.S.13:30)
17:00～22:00(O.S.21:30)
https://sushi-naniwa.info/



下関駅周辺／寿司 **tel.083-231-0728**

9 寿司・割烹 浪花



クジラベーコン2種盛り合わせ

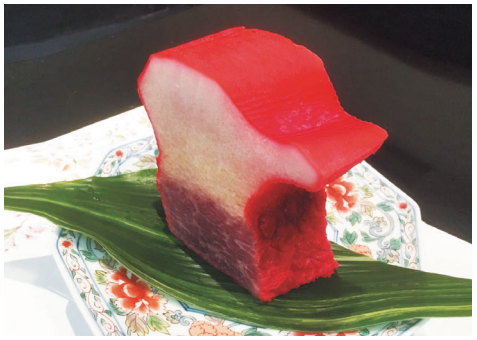
畝須ベーコンとさえずりベーコンの盛り合わせです。当店ではクセの少ないミンククジラを使用しております。

所 細江町1-5-6
休 日曜日
営 17:30～2:00



下関駅周辺／居酒屋 **tel.083-232-4781**

10 居酒屋たぬき



くじら刺身、焼き、揚げ、寿司各種堪能できます!

くじら、ふぐ、うに、下関ならではの様々な魚介類を豊富に取り揃えて、お客様の大切な一食のために努めてまいります!

所 細江町1-5-9
休 日曜日、日月連休の場合月曜日
営 17:00～22:00(O.S.22:00)



下関駅周辺／寿司 **tel.083-232-4114**

11 寿し処 ひのき



下関の宝はここ宝関にあり!!!

一押しの鯨料理は手作りベーコン&竜田揚げです。特製調理法で鯨本来の旨味を最大限に引き出しました!ぜひご堪能ください。

所 岬之町16-3
休 水曜日
営 18:00～23:00(O.S.)



下関駅周辺／和バル・ふぐ料理 **tel.083-250-7929**

12 Houseki(ほうせき)



くじら問屋さんからの直送！お安い価格でご提供

山口県の食材や郷土料理をたくさんの方に知って頂き、食してしいただくことをコンセプトとしております。

所 田中町8-11
休 月曜日
営 17:00～22:00(O.S.21:30)
https://www.katsumoto-fugu.com/



唐戸周辺／和食 **tel.083-232-8694**

13 ふく・長州料理 KATSUMOTO(かつもと)



こだま特製『鯨のたたき』

“どさけん”も美味いと絶賛した『こだま特製の鯨のたたき』です。生姜醤油で召し上がれ。

所 中之町3-16 石亀ビル1F
休 日曜日(祝日は不定休)
営 17:30～23:00
http://washokukodama.web.fc2.com/index.html



唐戸周辺／和食 **tel.083-231-8484**

14 話食こだま



クジラベーコンのいろどりなます

天然の魚貝類、地元の旬の食材をふんだんに取り入れ、皆様の舌と心をご満足いただける料理や、アレンジ料理もご用意しています。

所 中之町3-19
休 日曜日
営 17:30～22:00(O.S.)



唐戸周辺／割烹・小料理 **tel.083-242-1900**

15 和処 まつ崎



くじらの美味しいところを味わいつくす

おばいけ・ベーコン・さえずり・百尋・筋肉そして尾の身に赤身を語り継がれた調理法で仕上げます。ご賞味あれ。

所 みもすそ川町23-15
休 不定休
営 11:00～14:00・17:00～20:00



唐戸周辺／旅館 **tel.083-222-3357**

16 日本料理 ふくの宿 みもすそ川別館



住宅街にあるアットホームな和食居酒屋

お寿司と居酒屋メニューがある昔ながらの和食居酒屋！
鯨料理は「さらし鯨」と「鯨の三種盛り」をご提供しています。

所 彦島向井町2-8-13
休 水曜日
営 11:00～14:00・17:00～22:00



その他地域／和食 **tel.083-266-1432**

17 和処 とらや



ジューシーな鯨のメンチカツが絶品です

細かく刻んだ鯨肉を、玉ねぎと混ぜて揚げた1品！その他クジラベーコンも半冷凍のスティック状でご提供。

所 秋根西町1-3-9
休 不定休
営 18:00～0:00



その他地域／居酒屋 **tel.083-256-9951**

18 いけすと天ぷらGEN(げん)



新鮮な魚とくじら料理が食べられます

魚をメインに子供向けの料理も多数そろえたお手軽な価格の小料理屋です。カウンター7席、座敷10席の小さなお店です。

所 長府金屋町1-18
休 日曜日
営 17:00～23:00



その他地域／居酒屋 **tel.083-246-0108**

19 味楽酒笑 なか越



下関の懐かしの味をぜひ博多一番どりで!

下関の学校給食でお馴染みの鯨の竜田揚げをやきとり居酒屋で楽しめます。ぜひ一度、ご賞味ください。

所 清末鞍馬3-1-6
休 第1水曜日
営 17:30～23:00



その他地域／居酒屋 **tel.083-281-1984**

20 博多一番どり居食屋あらい 小月店

WHALE

くじら料理取扱店舗一覧

WHALE RESTAURANT LIST

ご利用の際は、お店にお越しになる前に電話などで直接お店にご確認いただきますようお願いいたします。

昨今の社会情勢により、本誌記載の営業時間やご提供内容につきましては、各店舗に再度ご確認いただきますようお願いいたします。

	No	店 名	種 類	料 理	電話番号	営業時間	店休日	住 所
下関駅周辺	21	シーモールパレス	結婚式場	くじら料理は、ご希望に応じて対応いたします	083-231-7000	10:00～22:00〈完全予約制〉	年中無休(年末年始除く)	竹崎町4-4-8
	22	おかもと	居酒屋	鯨の種類によって美味しい部位を厳選するこだわり!	083-232-8551	11:00～23:00	日曜日	竹崎町2-7-4 岡本ビル
	23	食堂 一善	食堂	鯨料理の豊富なバリエーションが自慢です	083-232-4082	10:00～22:00	火曜日(連休あり)	竹崎町1-15-30
	24	美食 宝仙	居酒屋	鯨のベーコン、刺身、おばいけをご提供しています	083-234-0377	17:00～23:15	日曜日	豊前田町2-1-22
	25	離れ 竜胆	和食	鯨の『尾の身のたたき』をこだわり手作りソースで	083-242-0100	18:00～Last	日曜日	豊前田町2-1-8
	26	串焼き 三々五々	居酒屋	ミンク鯨のホワイトベーコンが絶品です!	083-223-5551	18:00～Last	火曜日	豊前田町1-1-13 南栄ビル1F
	27	黒鷗	居酒屋	ボイルした『鯨おばいけ』をからし酢味噌でご提供	083-234-1578	17:00～0:00	日曜日	細江町1-4-13 双春ビル1F
	28	焼酔亭 蔵	ダイニングバー	くじらの竜田串を肴にお好きなお酒をごゆっくり	083-222-5555	18:00～0:00	月曜日	細江町1-3-4
	29	あしべ	居酒屋	鯨のステーキやユッケを提供しております	083-232-6243	17:30～0:00	日曜日	細江町1-3-3 岩本ビル
	30	遊福旅館	旅館	くじら料理コース(刺身・サラダ・竜田揚げ・お鍋)	083-231-0029	17:00～21:00	不定休	入江町1-2
	31	和バルさくら	ダイニングバー	女性人気の当店で、鯨ベーコンをぜひご賞味ください	083-265-6346	17:30～23:30	日曜日	岬之町8-16 コーエービル1F
唐戸周辺	32	下関グランドホテル	ホテル	鯨ベーコンや赤身など、ご要望に応じてご提供します	083-231-5000	11:30～14:00・17:00～21:00 (O.S.20:00) 通常17:00～22:00(O.S.21:00)	年中無休	南部町31-2
	33	河久 唐戸店	海鮮料理	懐かしい鯨丼と鯨フライ定食をお召し上がりください	083-235-4129	10:00～16:00 土日 10:00～17:00	金曜日	唐戸町5-1
	34	ふじ珈琲	喫茶	鯨フライの絶品くじらバーガーがおすすめです	083-249-6512	11:00～17:00	水曜日	中之町1-14
	35	和や 唐戸店	居酒屋	鯨の赤身刺身とベーコンを昔ながらの焼きとり屋で	083-231-3241	17:00～0:00	年中無休(元旦除く)	赤間町1-2
	36	Trattoria ALBERI	イタリアン	3日前予約で、鯨のサルシッチャ(生ソーセージ)を♪	083-231-1016	11:00～14:00(O.S.) 18:00～21:00(O.S.)	月曜日	中之町8-20
	37	下関市営国民宿舎 海峡ビューしものせき	国民宿舎	「鯨の陶板焼きランチ」単品も可能です	083-229-0117	11:30～14:00(O.S.13:30)	年中無休	みもすそ川町3-58
その他地域	38	まるみ食堂	食堂	鯨のユッケがおすすめです　ぜひご賞味を	083-227-3332	11:00～14:00・17:00～21:30	日曜日・祝日	彦島本村町3-6-5
	39	ふく旅庵・下商会館	ふぐ料理	ふぐ料理屋がつくる「鯨ピザランチ」を召し上がれ	083-222-0075	11:30～14:00〈完全予約制〉	不定休	丸山町3-12-11
	40	肉×2食堂うさぎ	洋食	鯨の竜田、タルタル、刺身、ベーコンを1品で注文可能	083-250-7898	11:30～14:00(O.S.) 17:30～21:00(O.S.)	水曜日	秋根西町2-2-4
	41	串焼居酒屋　一歩	居酒屋	大衆居酒屋で、鯨の竜田揚げをご堪能ください	083-257-2720	17:00～23:00	不定休	秋根南町1-5-4
	42	下関温泉 風の海	ホテル	鯨の刺身盛り合わせ(ベーコン・尾の身・鹿の子)※別注	083-241-1180	18:00～21:00	不定休	長府外浦町2-1
	43	つばさ寿司	寿司	鯨ベーコン、赤身刺身、竜田揚げ(仕入次第)	083-246-6436	11:30～13:30・17:00～23:00	月曜日	長府土居の内町4-1
	44	居酒 Bar スペシャル	ダイニングバー	若者向けのカラオケバーで鯨ベーコンを!(仕入次第)	083-246-3999	17:00～1:00	日曜日	長府中之町6-9
	45	ヴィルセゾンうさぎ	フレンチ	コースに登場する絶品くじら料理をお楽しみください	083-282-8080	11:30～14:00 18:00～21:00 〈完全予約制〉	水曜日	清末東町1-332
	46	ルーエ・プラッツ	ダイニングバー	鯨カツを使った「鯨バーガー」が人気の一 品です	083-242-5537	11:00～15:00・18:00～Last	不定休	小月駅前1-2-20
	47	鉄板ダイニング笑和	居酒屋	鯨ベーコン、ユッケ、刺身(赤身・黒皮)を鉄板居酒屋で!	083-283-3202	17:30～22:00	月曜日	小月駅前1-1-7
	48	家庭の味「こぎく」	割烹	希少部位!鯨のハツ(心臓)のお刺身をごま油塩で	083-242-2887	17:00～22:00	木・金・土のみ営業	菊川町大字田部286-3