

～下関短期大学考案～

クジラを使った 絶品レシピ

わたしたちが考えました♪



recipe.1



さっぱり!

中華風さらし鯨のサラダ

【作り方】

- 卵をボウルに割り入れて、泡立たないように混ぜ合わせる。卵焼き鍋またはフライパンに油を引き、卵液を入れて広げ、表面が固まったら裏返して軽く焼き、すぐに乾いたまな板に取る。冷めたら細く切り、錦糸卵にする。
- きゅうりは両端を切り落とし、太めの千切りにし、ボウルに入れ1%の塩(分量外)を加えもみこむ。5分ほど置き、しんなりしたら水気をしぼる。
- 人参は皮をむき千切りにし、1%の塩(分量外)を加えもみこむ。5分ほど置き、しんなりしたら水気をしぼる。
- ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、さらし鯨、①～③を入れ和える。
- 器に盛り、ごまをまぶす。

【材料(4人前)】

さらし鯨80g
 きゅうり 1本(100g)
 人参 1/4本(40g)
 卵(Mサイズ) 1個(50g)
 油 適量(1g)
 ごま お好み(2g)
 酢 大1・4/5(27g)
 砂糖 小2・2/3(8g)
 A 醤油 小1・2/3(10g)
 塩 小1/3(2g)
 ごま油 1g

【栄養価(1人あたり)】

エネルギー49kcal
 たんぱく質3.2g
 脂質2.3g
 食塩相当量0.9g

recipe.2



シャキシャキ!

安岡ねぎの鯨ベーコン生春巻き

【下準備】

- 40℃程度のぬるま湯を準備しておく。

【作り方】

- 玉ねぎは皮をむき薄くスライスし、水にさらして水気をしぼっておく。
- リーフレタスと安岡ねぎは根元を切り、洗っておく。
- ボウルに40℃程度のぬるま湯を入れ、ライスペーパーを2～3秒浸して戻す。
- まな板に③を乗せ、中央よりやや下にリーフレタス、玉ねぎ、安岡ねぎの順に乗せ、奥に鯨ベーコンに乗せ、まず野菜までライスペーパーを巻き、左右を折りたたみくるくる巻いていく。
- 巻き終わった生春巻きは、皿に離して置くかラップで包みくっつかないようにする。
- 1本を3等分し、盛り付ける。
- 醤油と橙のしぼり汁を混ぜたものを添える。好みでもみじおろしを付ける。

【ポイント】

- タレは好みにチリソース等を使用下さい。
- ライスペーパーは巻く直前にその都度戻します。

ベーコンを
乗せる位置→



ライスペーパー

【材料(3人前)】

ライスペーパー 5枚(50g)
 鯨ベーコンスライス30g
 リーフレタス 1株(15～20枚程度)
 玉ねぎ 1/2個(100g)
 安岡ねぎ 1袋
 醤油 大1・1/2(27g)
 橙 お好み(75g)
 もみじおろし お好み(6g)

【栄養価(1人あたり)】

エネルギー 101kcal
 たんぱく質3.7g
 脂質2.6g
 食塩相当量1.5g

recipe.3



【材料(4人前)】

鯨赤肉..... 200g
 セージ(粉末)..... 小1(2g)
 はちみつ..... 小2(14g)
 オリーブ油..... 大2(24g)
 玉ねぎ..... 1個(300g)
 トマト..... 1個(200g)
 人参..... 1/2本(100g)
 ジャガイモ..... 1個(200g)
 にんにく..... 2片(10g)
 生姜..... 1かけ(10g)
 バター(有塩)..... 20g
 薄力粉..... 大1(9g)
 スープ(ブイヨン1個)..... 300g
 コリアンダー..... 大1・1/3(8g)
 クミン..... 小1(2g)
 ターメリック..... 小1/2(1.5g)
 パプリカ..... 小1(3g)
 唐辛子..... 2本
 塩..... 小1/3(2g)
 醤油..... 大1(18g)
 米..... 2.5合(375g)

【栄養価(1人あたり)】

エネルギー..... 567kcal
 たんぱく質..... 21.0g
 脂質..... 11.6g
 食塩相当量..... 1.9g

※ サラダを除く

本格的!

母船式捕鯨基地下関の鯨スパイスカレー

【下準備】

- 鯨赤肉は薄くスライスし、セージをまぶし、はちみつに漬けておく。
- 米は洗って分量の水に30分から1時間浸漬させ、炊いておく。
- トマトは皮をむいておく。
- 唐辛子は種を除き、半分にちぎる。
- にんにくと生姜はおろしておく。

【作り方】

- 1 ジャガイモは皮をむき、一口大に切り水にさらす。人参は皮をむき、さいの目切りにする。耐熱ボウルに入れ、ラップをして600Wのレンジで5分加熱する。
- 2 玉ねぎは皮をむきみじん切り、トマトは角切りにする。
- 3 厚手の鍋にオリーブ油大さじ1を引く、強火で唐辛子を炒め取り出す。玉ねぎを炒め、褐色になったらトマトを入れ合計15分炒める。生姜、にんにく、Aを入れ1分炒めて火を止め、薄力粉を入れ混ぜ馴染んだらバターを入れ混ぜ、スープと1を入れ、蓋をし弱火にかける。
- 4 フライパンにオリーブ油大さじ1を引く、鯨赤肉を炒め、色が変わったら3に入れ20分程度弱火で煮込み、塩、醤油で調味し火を止める。
- 5 器にご飯を盛り、4をかける。

【ポイント】

- 辛口が好みの場合、唐辛子を増やすもしくはレッドチリパウダーを好みの量入れます。

recipe.4



【材料(4人前)】

鯨赤肉(冷凍)..... 200g
 れんこん..... 300g
 玉ねぎ..... 2/3個(200g)
 油..... 大1・1/3(16g)
 塩..... 4g
 セージ(粉末)..... 小1/2(1g)
 ベビーチーズ..... 8個(96g)
 ケチャップ..... 大1・1/3(24g)
 ウスターソース..... 大1・1/3(24g)
 アスパラ..... 2本(60g)
 ミニトマト..... 12個(180g)
 レタス..... 4枚(40g)
 パセリ..... お好み(4枝)

【栄養価(1人あたり)】

エネルギー..... 295kcal
 たんぱく質..... 20.6g
 脂質..... 14.7g
 食塩相当量..... 2.5g

ジューシー☆

チーズin鯨ハンバーグ

【下準備】

- 冷凍の鯨赤肉は、前日より新聞紙に包み、ゆっくりと冷蔵庫で解凍しておく。
- ミニトマト、レタス、パセリは洗っておく。

【作り方】

- 1 玉ねぎは皮をむき、みじん切りにし、油を引いたフライパンで炒め、冷ましておく。
- 2 れんこんは皮をむき、すりおろし、水分をしぼる。
- 3 鯨赤肉は適当な大きさに切り、フードプロセッサーで細かく刻み(包丁で細かく叩いても良い)、筋があれば取り除く。
- 4 1～3を混ぜ、塩、セージで調味する。
- 5 ベビーチーズを中に包み、俵型に成形する。
- 6 フライパンを熱し、油を引き5を焼く。
- 7 茹でたアスパラ、ミニトマト、レタス、パセリを皿に盛り6を手前に置き、ケチャップとウスターソースを合わせたものをかける。

【ポイント】

- 卵やパン粉、牛乳を入れず、れんこんだけでできる簡単ハンバーグです。
- チーズを除くと、アレルギー除去食に対応できます。