

日本の食文化。くじら。

おいしい  
くじら料理は  
いかがですか。



くじらは、21世紀の

貴重なたんぱく源です。

— 海の資源を大切に利用しましょう —

毎月9日は「くじらの日」です。

我が国では鯨類を縄文時代から食生活の一部としてその肉を食べ、骨を生活用具として利用されていたことは、各地の遺跡から明らかにされています。しかも、この鯨類の食生活の中での位置づけは、時代と共に重要性を増してきました。

弥生時代の甕棺や古墳時代の墳墓に捕鯨の様子が刻み込まれていることから、そのころから既に積極的な捕鯨が行われていた可能性が示唆されています。

さらに室町時代には鯨類は高級食材とされていたため、時の権力者である将軍や太閤秀吉に献上され、晩餐や茶会の正式な献立にも登場するようになりました。

江戸時代になると、捕鯨技術も改良され、捕鯨が組織的に生業として行われるようになり、鯨の利用法がさらに多様化したと考えられます。鯨肉はもちろん、脂皮や内臓までも

食用にされ、当時出版された多数の調理書に鯨料理の



記載があります。ま

た、鯨油は水田の殺虫剤や灯油として用いられ、ヒゲは工芸材料や骨は肥料にするなど、余すところなく鯨体は利用されました。

明治時代から現代に至っては、鯨は工業製品にも用いられるようになり、食料から、生活用品まで、実に多様に活用され、国民生活の中で鯨は欠かせないものとして定着してきました。第2次大戦直後の食糧難時代には鯨肉が最も重要な動物性蛋白源でした。

また、南北に延びる日本列島では、それぞれの地域で多様な鯨食の習慣が生まれ、鯨は日常の食はもとより、祭事や年間行事の中でも不可欠な食材として、現在でも多くの地域で利用されています。

鯨肉は日本人の食生活の中に深く浸透し、古い歴史を有する日本人の食文化を形成するうえで、極めて大きい影響を及ぼしてきました。

日本の  
食文化  
くじら  
料理



**お刺身盛り合せ**

海の王者くじらを刺身で食す。なんと大きい楽しみじゃないか。尾の身に赤身、鹿の子、本皮。好みの薬味を添えて、存分に味わいたい。



**くじらの竜田揚げ**

在りし日の味が広がるか、旨さのみが口に広がるかは、食べてからのお楽しみ。熱々の衣に包まれたおいしいところをガブッといただいでほしい。

**くじら汁**

大海のくじらが手のひらの椀に泳ぐくじら汁。くじらの味が五臓六腑にしみわたる逸品を熱いうちに、さあめしあがれ。



**ハリハリ鍋**

水菜がくじらの味を引き立てる、まさにハリハリ旨いハリハリ鍋。楽しい会話とくじらの旨さが、鍋を囲んで、かわるわる口に広がる。



**さえすり**

さえすり。つまりくじらの舌である。シャーベット状に凍ったさえすりが口の中でとろける感触を楽しむ。まさに舌をまく美味。

**大和煮**

この歯ごたえ、この味わいに懐かしさを覚える方も多いかも知れない。おかずにも、つまみに良しの、甘辛仕上げ。



# おいしい健康食、くじら。

## ■ 鯨肉は高タンパク質です。

鯨肉はタンパク質含有量が多く、そのたんぱく質の栄養価値を決定する必須アミノ酸の含有量とそのバランスが優れています。獣鳥肉類に優るとも劣りません。

## ■ くじらの脂肪は成人病の予防になります。

鯨肉は多価不飽和脂肪酸を多く含み、成人病予防の食物として魚介類に匹敵します。飽和脂肪酸を多量にとると血液中のコレステロール値を上げ、動脈硬化や心臓病の原因となりますが、不飽和脂肪酸は逆に血液中のコレステロール値を下げる作用があります。

イコサペンタエン酸(EPA)は血液の凝固を抑制する作用があり、血管系のさまざまな病気の予防に効果があります。また、EPAは発癌の予防効果も認められています。近年、ドコサヘキサエン酸(DHA)は脳の活動を活発にし、頭が良くなる脂肪酸として注目されています。鯨肉、魚介類はEPAやDHAの含有量が高い食品です。

## ■ 鯨肉は鉄の良い供給源です。

鉄は体組織に酸素を運搬する大切な役割があり、鉄の欠乏は貧血の原因となるため、食物から鉄を摂取する必要があります。鯨肉は鉄の供給源として、すぐれた食品です。

## ■ 鯨肉はナイアシンを比較的多く含んでいます。

ナイアシンが欠乏すると皮膚炎をおこします。

## ■ 鯨肉はコレステロールの含有量が比較的少ない健康食品です。

コレステロール含有量が多い脂肪を摂取していると、心筋梗塞のような虚血性心疾患にかかりやすくなります。この点からも鯨肉は陸産動物の牛肉、豚肉よりコレステロールの含有量が比較的少ない、より好ましい食品です。

## ■ 鯨肉は食物アレルギーを起こしにくい食材です。

年々食物アレルギーを持つ人々が急増しています。その原因として食環境が悪化していると言われています。このような状況の中で、鯨肉がアレルギー患者のための食材として十分に役立つことが確認されています。



くじらは人間の健康にとって、極めて有用な食物資源なのです。

## ■ 鯨肉・食肉及び魚介肉の成分 (100g当たりの含有量)

成分	ミンク鯨赤肉	和牛肉かたロース	豚肉(大型種肉)かたロース	まいわし	まさば
水分(g)	74.3	48.6	65.1	64.4	65.7
たんぱく質(g)	24.1	14.0	17.8	19.8	20.7
脂質(g)	0.4	36.5	16.0	13.9	12.1
灰分(g)	1.0	0.7	1.0	1.2	1.2
炭水化物(g)	0.2	0.2	0.1	0.7	0.3
エネルギー(kcal)	106	403	226	217	202
リン(mg)	210	120	170	230	230
鉄(mg)	2.5	0.7	0.5	1.8	1.1
カルシウム(mg)	3	3	4	70	9
ナイアシン(mg)	11.9	3.3	3.7	8.2	10.4
コレステロール(mg)	38	88	69	65	64

# 「クジラ料理を伝える会」加盟店

加盟店では毎月9日は「クジラの日」と定め、通常価格以下の低価格メニューを提供しています。

- やん衆くじら亭 ————— 北海道札幌市中央区南5西4ライラック通り TEL.011-531-1660
- 郷土料理 重箱 ————— 宮城県仙台市青葉区大町1-4-10大町ビル TEL.022-264-2443
- 日本料理 瑞幸(ずいこう) — 宮城県石巻市大字桃浦字稗沢70-1 TEL.0225-90-2341
- 懐石料理 寿松庵 ————— 宮城県仙台市青葉区本町2-5-17 TEL.022-265-5110
- 居酒屋 大樹 ————— 千葉県流山市南流山4-2-13 TEL.0471-59-8669
- 元祖くじら屋 ————— 東京都渋谷区道玄坂2-29-22 TEL.03-3461-9145
- 樽一 ————— 東京都新宿区歌舞伎町1-17-12浅川ビル5階 TEL.03-3208-9772
- 捕鯨船 ————— 東京都台東区浅草2-4-3 TEL.03-3844-9114
- 駒形どぜう ————— 東京都台東区駒形1-7-12 TEL.03-3842-4001
- チムニー 三田店 ————— 東京都港区三田3-13-16三田森ビル43 TEL.03-5232-3605
- ホテルマリナーズコート東京 — 東京都中央区晴海4-7-28 TEL.03-5560-2518
- 新宿はつのみち ————— 東京都新宿区歌舞伎町1-6-1シロービル3階 TEL.03-3209-6034
- 魚魚や(ととや) ————— 神奈川県横浜市西区浅間町1-5-1インテンション横浜2階 TEL.045-320-6250
- ペンション 竜の子 ————— 長野県上水内郡信濃町大字野尻3884-691 TEL.0262-55-4400
- 元祖くじらや ————— 新潟県新潟市水島町7-22 TEL.025-241-7584
- 徳家 ————— 大阪府大阪市中央区千日前1-7-11 TEL.06-6211-4448
- むらさき ————— 大阪府大阪市西区江戸堀1-15-4 TEL.06-6441-3871
- 和風レストラン くまのじ — 大阪府南河内郡河南町白木1456-2ワールド牧場内 TEL.0721-93-6655
- 花いろどりの宿 花遊(かゆう) — 和歌山県東牟婁郡太地町常渡2906 TEL.0735-59-3060
- 鹽竈殿(しおがまでん) — 和歌山県新宮市新宮7032 TEL.0735-22-8181
- 日本料理 華庄(はなしょう) — 広島県賀茂郡黒瀬町宗近柳国993-2 TEL.0823-83-2941
- 下関くじら館 ————— 山口県下関市豊前田町2-6-2 TEL.0832-32-2559
- 宮乃華 ————— 山口県下関市生野町2-34-6 0832-55-1020
- 大鯨倶楽部 ————— 山口県下関市彦島本村町7-2-5 TEL.0832-67-1299
- レストラン ふくの関 ————— 山口県下関市みもすそ川町火の山 TEL.0832-23-2946
- 長州くじら亭 ————— 山口県下関市岬之町16-3 TEL.0832-23-0615
- ホテル 明星(あけのほし) — 高知県室戸市室戸岬町3883 TEL.0887-22-3232
- 鯨料理 ゆう ————— 熊本県熊本市下通2-1-22藤一第7ビル3階 TEL.096-351-8601
- 居酒屋 かぼちゃ ————— 宮崎県宮崎郡佐土原町大字上田島1664-1 TEL.0985-74-0011
- 割烹 善船(よしふね) — 宮崎県宮崎市橘通西3-8-7オアシスビル2階 TEL.0985-20-7745
- 土佐料理 祢保希(ねほけ)
- 銀座店 ————— 東京都中央区銀座7-6-8(西五番街) TEL.03-3572-9640
- 新宿住友ビル店 TEL.03-3344-6585 新宿野村ビル店 TEL.03-3343-9640
- 渋谷店 TEL.03-3407-9640 赤坂店 TEL.03-3585-9640
- 土佐料理 司 ————— 高知県高知市はりまや町1-2-15 TEL.088-873-4351
- 土佐藩 ————— 高知県高知市帯屋町1-2-2 TEL.088-821-0002
- 銀座店 TEL.03-3573-1380 赤坂店 TEL.03-3584-6364 池袋店 TEL.03-3985-6374
- 横浜店 TEL.045-453-6451 大阪店 TEL.06-6644-2844

## クジラ料理を伝える会

事務局 〒104-0055 東京都中央区豊海町4-5  
TEL.03-5547-1935

