

鯨肉の美味しい食べ方を紹介します

インターネットには、鯨肉の美味しい食べ方、料理方法がたくさん掲載されています。
以下のリンクから美味しい鯨肉料理を見つけて、鯨肉を楽しんで食べませんか？

<初級者用>

- ・おうち de くじら [鯨料理の ABC] - くじらの食べ方わからない、超初心者向けの一冊



<https://www.kujira-town.jp/know-download/kujiraryouriabc/>

鯨のカルパッチョ、鯨のお刺身、鯨の漬け丼、鯨で焼肉、鯨の卵とじ丼、鯨の甘酢あんかけ、おばけサラダ、くじらベーコンサラダ、くじら肉じゃが、くじら汁、くじら竜田揚げ

- ・おうち de くじら [簡単くじらレシピ] - お家で簡単に作れるレシピ 15 品



<https://www.kujira-town.jp/know-download/ouchidekujira/>

くじら刺身、紅白刺身、尾身刺身、和風ステーキ、さらし鯨、梅肉さらし鯨、さらし鯨の味噌汁、はりはり鍋、くじら肉じゃが、くじら筑前煮、くじら汁、くじら竜田揚げ、ひとくち鯨カツ、くじら生姜焼き、くじらしぐれ煮

- ・くじらのレストラン - 塩クジラを使ったクジラ料理のレシピ集 3 品



<https://www.kujira-town.jp/know-download/kujiranoresutoran/>

くじら味噌汁、くじらじゃが、くじら炊き込みご飯

<中級者用>

- ・くじらアイデアレシピ



日本各地には、さまざまなくじらの調理法があり、現在も新しい食べ方が考案され続けています。それらを料理の和食(53品)、洋食(26品)、中華(11品)、エスニック(6品)に分けて、料理(レシピ)を紹介しています(くじらタウン)。

<https://www.kujira-town.jp/eat-recipe/>

- ・カンタン!おいしい!クジラ料理 - どんな料理を作ればいいのかわからないという方へ
鯨料理 20 品レシピ (一社) 日本捕鯨協会 HP)



<https://www.whaling.jp/recipe/index.html>

鯨のお刺身、鯨の竜田揚げ、鯨かつ、鯨のハリハリ鍋、鯨の焼肉、炙り鯨ベーコン、鯨のカルパッチョ、鯨のステーキ香草パン粉焼き、鯨のしそ巻き揚げ・ごま揚げ、鯨チゲ、鯨ベーコンの野菜巻き、鯨の唐揚げ
オーロラソース和え、鯨のカレー揚げ、鯨の串焼、鯨のビビンバ、鯨ベーコンのチャーハン、鯨大和煮の炊き込みごはん、鯨汁、鯨本皮の唐揚げ

<上級者用>

- ・the 鯨 - クジラ料理本の決定版、多数の料理レシピや鯨肉の処理方法など紹介



<https://www.kujira-town.jp/know-download/thekujira/>

ローストホエール／鯨ステーキ／炙りステーキ／炭火ローストレアステーキ／クジラバーガー／鯨バーガー和風／ホエール&フリットバーガー／くじらソーセージ／クジラカツ／鯨赤肉のパルマ焼き／鯨赤肉の瞬間スモークとズッキーニの自家製タリアテッレ／赤肉のタルタル／赤肉のカルパッチョ／赤肉の紅白にぎり／赤肉の刺身／鯨肉と馬肉の刺身盛り合わせ／鯨のたたき／赤肉の握り／クジラ漬け丼／赤肉のユッケ／西京焼き／竜田揚げ／ツチクジラのしぐれ煮／くじらのたれ／須子の甘辛煮／大和煮／本皮の柔らか煮／本皮の刺身／クジラの押し寿司／鯨の皮の長芋そうめん／皮の炙り／鯨の皮の味噌漬け／塩皮／コロの作り方／さえずりおでん／さえずりのお造り／さえずり煮／ハリハリ鍋／鯨のすき焼き／鯨の皮の柳川鍋／イルカの味噌煮／イルカすき焼き／アイヌのフンパオハウ／クジラ汁（味噌）／クジラ汁（醤油）／クジラ貝焼き／クジラのじゃが煮／畝須ベーコン／鯨のほりほりコラーゲンラーメン／食道の茹で物／胃袋の茹で物／小腸の茹で物／韓国の鯨チゲ鍋／韓国の鯨ユッケ／韓国の茹でおぼけ／鯨肉の四川風辛味炒め／鯨の皮中華風酢漬け／鯨肉の辛味炒め／鯨肉のネギ生姜炒め、その他世界の鯨料理を掲載

・世界のくじら料理

- 世界 10 カ国の鯨料理レシピ



<https://www.kujira-town.jp/know-download/sekainokujiraryouri/>

ノルウェー、アイスランド、フェロー諸島、グリーンランド、ロシア・アメリカ、セントビンセント・グレナディーン諸島、インドネシア、韓国、日本の鯨料理を紹介

日本各地の鯨料理

○和歌山県

・おさかなレシピ 太地町より - 捕鯨の町太地町のクジラ料理レシピを掲載



<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/071000/osakana/resipi/resipi.html>

鯨スタミナ丼、鯨そぼろご飯、鯨ドック、鯨の串カツ、鯨の南蛮漬け、くじらのイタリアン、くじら骨はぎ肉梅ソース、七浦おでん

○京都府

- ・京都 鯨料理おぼんざいレシピ - 京料理のおぼんざいレシピ5品



<https://www.kujira-town.jp/know-download/kujiranoobannzairecipi/>

京風鯨みそ／鯨のハリハリ鍋／鯨のしば漬けパテ／賀茂なすクジラ／鯨の宇治茶しぐれ煮

○長崎県

- ・Nagasaki くじら料理ガイドブック - 長崎市が作成したくじら料理ガイドブック



<https://www.city.nagasaki.lg.jp/kanko/870000/873000/p028348.html>

くじらカツ、くじらのユッケ、くじら炊き込みご飯、くじらじゃが、くじら味噌汁

- ・ながさきの地産地消 地域食材活用レシピ -

- ・じりじり - 平戸市生月町の「じりじり」という鯨料理を紹介



<https://www.pref.nagasaki.jp/tisan/recipe/use/detail.php?id=48>

- ・くじらカツ



<https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/530000/536000/p029082.html>

- ・くじらとゆで干しだいこんの煮物（東彼杵）



<https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/kanko-kyoiku-bunka/gakkokyoiku/kenko/kyodoryouri/415857.html>

- ・くじらしゃぶ



<https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/530000/536000/p041683.html>

- ・生月の鯨料理 - 江戸時代に最大規模の鯨組・益富組の本拠地として繁栄



<https://www.kujira-town.jp/known-download/ikitsukishimanokujiraryouri/>

<伝統料理> 鯨のすまし汁/鯨の味噌汁/鯨のなます/鯨と大根の味噌和え/鯨のいり焼(じりじり)/鯨とゴボウの炒め煮/皮鯨とひじきと大豆の甘辛煮/鯨の竜田揚げ/鯨の刺身/湯かけ皮鯨/百尋/豆臍(まめわた) のゆがきもの/鯨フライ/鯨天ぷら

<創作料理> 鯨のカナッペ/椎茸の鯨肉詰め/鯨ロースト/さらし鯨のマリネ/鯨握り/鯨のさえずり煮

- ・各地のくじらを知ろうセミナーで参加者と作った鯨料理レシピ



<https://www.kujira-town.jp/known-nutrition/>