



RICETTA BALENA

アル・ケッチアーノ 奥田政行 監修

くじら給食のレシピ



新しいクジラ給食をつくろう！

日本が商業捕鯨を中止した1988年から現在にかけて日本人は世界の様々な食材や料理法を取り入れ、世界にはない全く新しい料理を生み出してきました。

一方で日本の学校給食における鯨肉料理は「竜田揚げ」や「くじら汁」などの提供が多く、日本の伝統食や郷土料理として語られ、50年以上レシピは大きく変わっていません。

現代の食文化に合ったレシピ、子どもたちが純粋に「おいしい、食べたい」と思える鯨肉料理を学校給食で提供することは、日本の伝統的な食文化を守ることと同じくらい大切であると考え、現代の食文化に合った新しいクジラ給食を作ることを目的に本企画は生まれました。

その後、世界の料理人1000人に選ばれたアル・ケッチャーノの奥田政行氏を中心に本企画に賛同する鯨肉に詳しい料理人が集まり、日本の伝統食と世界の料理を組み合わせた「究極のクジラ料理フルコース」を考案し、文部科学省の学校給食摂取基準に則って食材や調理法を変えた「くじら給食のレシピ」が奥田シェフの監修で完成しました。

学校関係者の皆さま、2019年に商業捕鯨を再開した日本の現代の食文化に合った新しい「くじら給食のレシピ」をぜひ学校給食にご活用ください。



奥田シェフのメッセージ

私はもっと学校給食に鯨肉料理を増やして欲しいと考えています。

鯨肉は日本の食文化を語る上でなくてはならない食材ですが、日本で鯨肉を扱う若手料理人が増えていないことを危惧しているからです。

理由は沢山あると思いますが、鯨肉が日本人にとって「食べ馴染みのない食材」になっていることも大きな要因であると考えています。

食べ物の好き嫌いは口にした瞬間に決まりますが、きっと現代で最初に鯨肉を食べる機会は学校給食でしょう。

この瞬間に「おいしい、食べたい」と思ってもらえるかが未来の鯨食文化の鍵であると私は考えています。

鯨食の最盛期に比べて現代の日本人の味覚は複雑になり、食文化は多様化しています。

逆に、昔はなかった調味料で、昔はできなかった料理を創ることも可能になりました。

「おいしい、食べたい」から「食べ馴染みのある食材」となり、若手料理人が増えていく好循環を生むために、私は鯨肉の学校給食普及に尽力できればと思っています。

アル・ケッチャーノ 奥田政行





フロマージュ・ド・テット



鯨のタルタル冷製パスタ



鯨テールのインサラータ(おばいけサラダ)



生野菜と鯨ベーコンのシーザーサラダ



ペンネアラピアータ・ディ・トリッパ



鯨ベーコンのミネストローネ



須子のアランチーニ



皮ともやしのパクチーナムル



鯨肉の回鍋肉



鯨のロースト(ハーブマスタード)

ARROSTO DI BALENA

HUIGUOROU DI BALENA



鯨タンのデミグラスソース 牛蒡添え



南部雑煮フレーグラ

SALSA DEMI-GLACE DI BALENA

NANBU ZONI DI FREGULA



FROMAGE DE TETE

フロマージュ・ド・テット

材料 (3人前)	鯨肉	食材A	レモン汁 15ml
	本皮 180g	セロリ 32.5g	白ワインビネガー 50ml
	加工一級 80g	玉ネギ 48g	ディル 3g
	さえずり 80g	タイム 1枝	イタリアンパセリ 3g
		レモンの皮 少々	粒マスタード 60g
		にんにく 5g	
		カルダモン 1粒	
		ブーケガルニ 1束	
		白ワイン 15ml	
		白ワインビネガー 75ml	
		水 3000ml	
		塩 5g	

調理手順 (ポイント説明)

- 1 鯨肉(本皮、加工一級、さえずり)を全てみじん切りにし、セロリを叩いて適当な大きさに切り、玉ネギをくし切りにしておく
- 2 1と食材Aを鍋に入れて全体量が500gになるまで煮詰める
- 3 火を止め、タイムの枝、カルダモン、ブーケガルニを取り除き、レモン汁、白ワインビネガーを入れて冷ます
- 4 一晩おいて固める(固まらない場合は再加熱して粉ゼラチンを2g入れる)
- 5 ディルとイタリアンパセリをみじん切りにし、粒マスタードを合わせてハーブマスタードを作る
- 6 4を皿に盛り、5を添えて完成



ZUPPA DI BALENE

鯨のコンソメスープ

材料 (1人前)	鯨肉	セロリ 7g
	本皮 3g	玉ネギ 7g
	加工一級 1.5g	水 165ml
	さえずり 1.5g	コンソメ(顆粒) 1.3g
		鶏卵 17g
		乾燥バジル 0.02g
		粉チーズ 1g

調理手順 (ポイント説明)

- 1 鯨肉(本皮、加工一級、さえずり)、セロリ、玉ネギをみじん切りにする
- 2 鍋に水を入れて沸いたら1を入れる
- 3 コンソメ(顆粒)で調味し、食材に火を通す
- 4 溶いた鶏卵をまわし入れて混ぜ合わせ、一煮立ちさせる
- 5 乾燥バジルと粉チーズを振って完成



PASTA FREDDA DI BALENA

鯨のタルタル冷製パスタ

材料 (1人前)	ベペロナータ パプリカ(赤) 34g 白ワインビネガー 11ml 水 20ml にんにく(スライス) 5g タイム(葉) 3g グラニュー糖 11g 塩 0.5g にんにくオイル 10g	パスタ カッパリーニ 15g 塩 75g 水 3000ml	タルタルパスタ 鯨肉(赤肉一級) 30g / 塩 2g にんにくオイル 適量 タイム(葉) 2g / ケツパー 3粒 黒コショウ 適量 トマト 95g にんにくチップ 5かけ ルッコラ 2本 / EXVオイル 適量
----------	---	--	--

調理手順 (ポイント説明)

- ベペロナータ**
- 1 パプリカの皮を黒くなるまで焼き、水を張ったボウルに取り、皮を剥いて細切りにする
 - 2 にんにくオイルを引いたフライパンで1を軽く炒め、白ワインビネガーを入れる
 - 3 酸味が丸くなったら水、にんにくスライス、タイムを入れて混ぜ、塩、グラニュー糖で味付けをする
- パスタ**
- 4 鍋に塩分濃度2.5%の湯を沸かす
 - 5 カッパリーニを7分30秒茹で、流水で10秒ゆすぐ
- タルタルパスタ**
- 6 鯨肉(赤肉一級)を5mmから1cm程度の粗みじん切りにし、適量の塩で軽くマリネする
 - 7 6にベペロナータ、にんにくオイル、タイム、ケツパーを入れ、黒コショウで味を調える
 - 8 皿の中心にカッパリーニを盛り、周りに湯剥きし6等分のくし切りにしたトマトを並べる
 - 9 カッパリーニの上に7を乗せ、にんにくチップを散らし、ルッコラを添え、EXVオイルをかけて完成



PASTA FREDDA DI BALENA

加熱鯨の冷製パスタサラダ

材料 (1人前)	パプリカ(赤) 27g にんにく 1.7g オリーブオイル 3g 砂糖 3g 米酢 3ml	カッパリーニ 11.5g 塩 75g 水 3000ml	鯨肉(赤肉一級) 10g オリーブオイル 1.5g トマト 10g マヨネーズ 2g
----------	---	-----------------------------------	---

調理手順 (ポイント説明)

- 1 パプリカを2mm程度、にんにくを1mm程度の薄切りにする
- 2 オリーブオイルを引いたフライパンでにんにくを炒めて色付いたら取り出し、冷ましてにんにくチップにする
- 3 2のフライパンでパプリカを炒めてボウルに取る
- 4 3に砂糖、米酢を入れて和える
- 5 鍋に塩分濃度2.5%の湯を沸かす
- 6 カッパリーニを7分30秒茹で、流水で10秒ゆすぐ
- 7 鯨肉(赤肉一級)を5mmから1cmの角切りにする
- 8 オリーブオイルを引いたフライパンで7を炒める
- 9 トマトを1cm程度の角切りにする
- 10 4、6、8、9をマヨネーズで和えて皿に盛る
- 11 2のにんにくチップを10に散らして完成



INSALATA DI BALENE

鯨テールのインサラータ(おばいけサラダ)

材料 (3人前)	ドレッシング	サラダ
	塩 5g	鯨肉(おばいけ) 200g
	白ワインビネガー 30ml	キュウリ 25g
	フレンチマスタード 15g	セロリ 25g
	蜂蜜 14g	トレヴィス 40g
	EXVオイル 51g	

調理手順 (ポイント説明)

- ドレッシング** 1 材料の塩から蜂蜜までをよく混ぜ、EXVオイルを徐々に加えて乳化させる
- サラダ** 2 ペーパータオルなどで鯨肉(おばいけ)の水気をしっかりと拭き取り、冷蔵庫に入れて冷やしておく
 3 キュウリ、セロリ、トレヴィスを流水で洗い、しっかりと水気を切る
 4 キュウリは斜めに、セロリは繊維に沿って、キュウリとセロリが同じ長さになるように細切りにする
 5 トレヴィスは食べやすい大きさにちぎる
 6 大きじ2から3のドレッシングで2、4、5を和えて皿に盛って完成



INSALATA DI BALENE

鯨テールと温野菜のインサラータ(ドレッシング後かけ)

材料 (1人前)	ドレッシング	サラダ
	マヨネーズ 8g	鯨肉(おばいけ) 15g
	フレンチマスタード 2.3g	キュウリ 15g
	蜂蜜 2.3g	セロリ 7g
		にんじん 15g

調理手順 (ポイント説明)

- ドレッシング** 1 マヨネーズ、マスタード、蜂蜜を合わせてよく混ぜる
- サラダ** 2 ペーパータオルなどで鯨肉(おばいけ)の水気をしっかりと拭き取り、冷蔵庫に入れて冷やしておく
 3 キュウリ、セロリ、にんじんを流水で洗い、4cmの長さで繊維に沿って細切りにする
 4 鍋に湯を沸かし、3を茹で、ザルで湯切りし、流水で冷ましてからよく水を切る
 5 皿に2と4を盛り、1をかけて完成



INSALATA CAESAR DI BALENE

生野菜と鯨ベーコンのシーザーサラダ

材料 (1人前)	鯨肉(ベーコン) 60g	アンチョビ 10g
	オリーブオイル 5g	オリーブオイル 20g
	水菜 50g	パルミジャーノチーズ 15g
	EXVオイル 適量	グリッシーニ 2本
	塩 適量	黒コショウ 適量
	レモン 1/6個	

調理手順 (ポイント説明)

- 1 鯨肉(ベーコン)を4cm×7mm×7mmの棒切りにする
- 2 オリーブオイルをひいたフライパンで鯨肉(ベーコン)を炒める
- 3 水菜を10cm幅に切り、流水で洗って水気を切る
- 4 ボウルに3を入れて、EXVオイル、塩、レモンの順に都度混ぜる
- 5 4を皿に盛り、2を乗せる
- 6 アンチョビを刻み、オリーブオイルと混ぜて5の上にもだらかにかける
- 7 6の上にパルミジャーノチーズをすりおろしてかける
- 8 7の上にグリッシーニを細かく砕いて散らし、黒コショウを振って完成



INSALATA CAESAR DI BALENE

温野菜と鯨ベーコンのシーザーサラダ

材料 (1人前)	鯨肉(ベーコン) 10g
	オリーブオイル 2g
	キャベツ 25g
	にんじん 15g
	キュウリ 20g
	クルトン 2g
	粉チーズ 2g
	シーザードレッシング 5g

調理手順 (ポイント説明)

- 1 鯨肉(ベーコン)を4cm×7mm×7mmの棒切りにする
- 2 オリーブオイルをひいたフライパンで1を炒めてカリカリにする
- 3 キャベツ、にんじん、キュウリを流水で洗い、2mm程度の細切りにする
- 4 鍋に湯を沸かし、3を茹で、ザルで湯切りし、流水で冷ましてからよく水を切る
- 5 皿に4を盛り、2、クルトン、粉チーズの順に盛ってドレッシングをかけて完成



PENNE ALL'ARRABBIATA DI TRIPPA

ペンネアラビアータ・ディ・トリッパ

材料 (1人前)	鯨肉(百ひろ) 60g	にんにくオイル 30g
	塩 適量	トマトソース 170ml
	塩 30g	タイム(葉) 1枝
	水 3000ml	グラナパダーノ 20g
	にんにく 5g	塩 適量
	赤唐辛子 1g	黒コショウ 適量
	ペンネ 70g	イタリアンパセリ(生) 適量
	塩 60g	
	水 3000ml	

調理手順 (ポイント説明)

- 1 鯨肉(百ひろ)を塩もみしてぬめりを取って1時間おいた後に水洗いし、鍋に塩分濃度1%の湯を沸かして20分程茹で2cmに切る
- 2 にんにくを細かくみじん切りにして、赤唐辛子は種を取り2mmの小口切りにする
- 3 鍋に塩分濃度2%の湯を沸かし、ペンネを9分茹でる
- 4 にんにくオイルをひいたフライパンに1を入れて中火で加熱し、フライパンを斜めにしてオイルの池を作ってにんにくを加える
- 5 にんにくが色付き始めたら赤唐辛子を入れ、トマトソース90mlと枝から外したタイム(葉)を加える
- 6 3をお湯でゆすぎ5に入れ、残りのトマトソースを加えて4回まわす
- 7 グラナパダーノを2/3入れて12回あおり、塩と黒コショウで味を調えて皿に盛る
- 8 7の上に残りのグラナパダーノと黒コショウをかけてイタリアンパセリ(生)を散らして完成



ZUPPA AL GUSTO ALL'ARRABBIATA

アラビアータ風マカロニスープ

材料 (1人前)	鯨肉(ベーコン) 6g	オリーブオイル 3g
	にんにく 1.3g	塩 0.5g
	セロリ 8g	トマトソース 15ml
	玉ネギ 8g	水 100ml
	マカロニ 3g	砂糖 0.7g
		コンソメ(顆粒) 0.5g
		粉チーズ 0.5g
		粉パセリ 0.05g

調理手順 (ポイント説明)

- 1 鯨肉(ベーコン)を1cm角のサイコロ切りにし、にんにくを細かくみじん切りにする
- 2 セロリと玉ネギを流水で洗い、1cm角のサイコロ切りにする
- 3 鍋にお湯を沸かし、マカロニを加えて茹で上がったたら、ザルで湯切りする
- 4 オリーブオイルをひいた鍋を中火で加熱し1を加える
- 5 にんにくが色付き始めたら2と塩を入れて油が全体に回ったらトマトソースを加える
- 6 5に3と水を入れて加熱する
- 7 6が沸いたら砂糖、コンソメ(顆粒)で調味する
- 8 7を皿に盛り、粉チーズとパセリを散らして完成



MINISTRONE DI BALENE

鯨ベーコンのミネストローネ

材料 (2人前)	にんにく 5g
	玉ネギ 50g
	セロリ 50g
	ジャガイモ(メークイン) 100g
	鯨肉(ベーコン) 60g
	オリーブオイル 20g
	塩 5g
	フュメドポワソン 150ml
	水 適量
	ローズマリー(葉) 2g
	EXVオイル 適量

調理手順 (ポイント説明)

- 1 にんにくを細かくみじん切りにする
- 2 玉ネギ、セロリ、ジャガイモ(メークイン)を流水で洗い、1cmの角切りにする
- 3 盛り付け用に鯨肉(ベーコン)を5mmの厚さで4枚スライスして、残りを1cmの角切りにする
- 4 鍋にオリーブオイルと1を入れ、にんにくが白っぽくなったら2と塩を加えて炒める
- 5 野菜が透明になって火が通ったらフュメドポワソンを入れて野菜に被るまで水を適量加える
- 6 5がひと煮立ちしたら3を加えて鯨肉(ベーコン)に火が通るまで煮込む
- 7 皿に6を盛り、刻んだローズマリー(葉)を添えて、EXVオイルを回しかけて完成



MINISTRONE DI BALENE

鯨ベーコンのミネストローネ

材料 (1人前)	にんにく 1g
	玉ネギ 10g
	セロリ 10g
	ジャガイモ(メークイン) 20g
	鯨肉(ベーコン) 6g
	オリーブオイル 1g
	塩 0.4g
	水 120ml
	コンソメ(顆粒) 1g
	ドライローズマリー 適量
	EXVオイル 適量

調理手順 (ポイント説明)

- 1 にんにくを細かくみじん切りにする
- 2 玉ネギ、セロリ、ジャガイモ(メークイン)を流水で洗い、1cmの角切りにする
- 3 鯨肉(ベーコン)を1cmの角切りにする
- 4 鍋にオリーブオイルと1を入れ、にんにくが白っぽくなったら2と塩を加えて炒める
- 5 野菜が透明になって火が通ったら水を入れてひと煮立ちさせ、コンソメ(顆粒)を入れる
- 6 3を鍋に入れて鯨肉(ベーコン)に火が通るまで煮込む
- 7 皿に6を盛り、ドライローズマリーを散らして、EXVオイルを回しかけて完成



ARANCINI DI BALENA

須子のアランチーニ

材料 半炊きリゾット(10人前)
 玉ネギ 100g
 EXVオイル 50g
 カルナローリ(インディカ米) 500g
 塩 5g
 ブイヨン(顆粒) 5.6g
 水 500ml

くじらリゾット(3人前)
 半炊きリゾット 100g
 鯨肉(須子ミンチ) 30g
 バター 5g / 塩コショウ 2g
 白ワイン 20ml
 ブイヨン(顆粒) 17g
 水 150ml / 塩 適量
 バター 5g / グラナパウダー 20g
 トリュフオイル 10g
 ブラウンマッシュルーム 30g

アランチーニ(1人前2個)
 くじらリゾット 100g
 鯨肉(須子ミンチ) 20g
 バター 5g / 薄力粉 20g
 溶き卵 20g / 黒コショウ 2g
 スカモルツァチーズ 30g

フライ用
 薄力粉 28g / 溶き卵 20g
 パン粉 10g / サラダ油 適量

盛り付け
 グラナパウダー・黒コショウ 適量

調理手順 (ポイント説明)

- 半炊きリゾット**
- 1 玉ネギをみじん切りにしてEXVオイルで透き通るまで炒める
 - 2 1に米を入れて米が白っぽくなったら塩、ブイヨン、水を入れて蓋をし、10分程炊く
 - 3 10分経ったら2に空気を入れながら練り、水分が飛んで米が半透明になったらバットに移して冷やす
- くじらリゾット**
- 4 鯨肉(須子ミンチ)をバターで炒め、塩コショウで調味して、鍋肌の焦げを白ワインで煮溶かす
 - 5 4にブイヨン、水、半炊きリゾットを入れて米がアルデンテ状態になるまで焦げ付かないように炒める
 - 6 5を塩で調味し、バター、グラナパウダーを入れて素早くかき混ぜ乳化させる
 - 7 6にトリュフオイル、ブラウンマッシュルームのみじん切り、黒コショウを加えて混ぜる
- アランチーニ**
- 8 くじらリゾットにバターで炒めた鯨肉(須子ミンチ)、薄力粉、溶き卵、黒コショウを加えてバットに移す
 - 9 8がある程度冷えたら二つに分け、一口大にカットしたスカモルツァチーズを中心にに入れて包み形を整える
 - 10 9に薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣付けをする
 - 11 170度できつね色になるまで揚げ、油を切って皿に盛り、グラナパウダー・黒コショウを振って完成



CROCCHETTA DI BALENA

須子のコロッケ

材料 (1人前)

コロッケ	フライ用	付け合わせ
じゃがいも 70g	薄力粉 4g	キャベツ 20g
鯨肉(須子ミンチ) 16g	溶き卵 10g	ソース
ブラウンマッシュルーム 10g	パン粉 7g	ウスターソース 3g
バター 2.5g	サラダ油 適量	ケチャップ 6g
コンソメ(顆粒) 0.5g		
プロセスチーズ 4g		

調理手順 (ポイント説明)

- 1 鍋に湯を沸かし、じゃがいもを入れて茹で、火が通ったら取り出し、水気を切ってつぶす
- 2 ブラウンマッシュルームをみじん切りにする
- 3 バターをひいたフライパンに2と鯨肉(須子ミンチ)を入れて炒め、コンソメ(顆粒)で調味する
- 4 1と3を熱いうちに混ぜ合わせる
- 5 4がある程度冷えたら二つに分け、それぞれの中心にプロセスチーズを入れて包み形を整える
- 6 5に小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣付けをする
- 7 流水で洗ったキャベツを千切りにして水気を切り、皿に盛る
- 8 ウスターソースとケチャップを混ぜてソースを作る
- 9 170度できつね色になるまで揚げ、油を切って7に乗せ、8をかけて完成



NAMUL DI BALENA E CORIANDOLO

皮ともやしのパクチーナムル

材料 (2人前) 鯨肉(黒皮) 30g
 にんにくオイル 適量
 パクチー 20g
 もやし 50g
 塩 2g

調理手順 (ポイント説明)

- 1 鯨肉(黒皮)を千切りにする
- 2 にんにくオイルをひいたフライパンに1を入れ、カリカリに炒めたら取り出す
- 3 パクチーを流水で洗い、根と葉に分けて水気を取る
- 4 パクチーの葉をざく切りにする
- 5 2のフライパンでパクチーの根ともやしを炒めて塩を加える
- 6 5の火を止めて4を混ぜ合わせる
- 7 6を皿に盛り、2でカリカリに炒めた鯨肉(黒皮)を周りに散らして完成



NAMUL DI BALENA

皮と野菜のアジアンナムル

材料 (1人前) 鯨肉(黒皮) 10g
 にんにく 1.5g
 ごま油 2g
 キュウリ 10g
 にんじん 10g
 もやし 50g
 鶏ガラ(顆粒) 0.8g

調理手順 (ポイント説明)

- 1 鯨肉(黒皮)を千切りにする
- 2 にんにくを薄くスライスする
- 3 ごま油をひいたフライパンで1と2をカリカリに炒める
- 4 キュウリ、にんじん、もやしを流水で洗い、水気を切って同じ大きさの千切りにする
- 5 鍋に湯を沸かし、4を入れて茹で、火が通ったらザルに取り、水気を切る
- 6 5に鶏ガラ(顆粒)を加えて味付けをする
- 7 6を皿に盛り、周りに3を散らして完成



HUIGUOROU DI BALENA

鯨肉の回鍋肉

材料 (1人前)	回鍋肉	あわせ調味料
	鯨肉(うねす) 80g	甜麵醬 20g
	和風だし(顆粒) 10g	醤油 15g
	キャバツ 40g	調味酒 15g
	ピーマン 30g	みそ 5g
	あわせ調味料 5g	おろしショウガ 5g
	ごま油 10g	豆板醬 2g
	塩 適量	砂糖 2g

調理手順 (ポイント説明)

- 鍋に湯を沸かし、沸騰しない程度の湯で鯨肉(うねす)を10分ほど煮て煮汁を捨てる(茹でこぼす)
- 1を2回繰り返し、3回目に和風だし(顆粒)を加えて80度前後を維持しながら3時間煮込み冷ましておく
- あわせ調味料を全て混ぜ合わせておく
- キャバツとピーマンを流水で洗い、水気を切って一口大に切る
- 2で作った煮うねすを5mm幅の薄切りにする
- ごま油をひいたフライパンで4を炒めて全体に油が回ったら皿にする
- 6と同じフライパンで5と3を炒めて香りを出す(塩は2人前以上作る場合に追加する)
- あわせ調味料の香りが出たら6を入れて、全体が馴染んだら皿に盛って完成



HUIGUOROU DI BALENA

鯨肉の回鍋肉

材料 (1人前)	回鍋肉	あわせ調味料
	鯨肉(うねす) 40g	甜麵醬 3g
	和風だし(顆粒) 5g	みそ 2g
	キャバツ 40g	料理酒 3ml
	ピーマン 10g	砂糖 2g
	長ネギ 10g	
	にんにく 3g	
	ショウガ 3g	
	ごま油 2.5g	

調理手順 (ポイント説明)

- 鍋に湯を沸かし、沸騰しない程度の湯で鯨肉(うねす)を10分ほど煮て煮汁を捨てる(茹でこぼす)
- 1を2回繰り返し、3回目に和風だし(顆粒)を加えて80度前後を維持しながら3時間煮込み冷ましておく
- あわせ調味料を全て混ぜ合わせておく
- キャバツ、ピーマン、長ネギを流水で洗い、水気を切って一口大に切る
- にんにくとショウガを細かくみじん切りにする
- 2で作った煮うねすを5mm幅の薄切りにする
- ごま油をひいたフライパンで4を炒め、全体に油が回ったら皿にする
- 7と同じフライパンで5と3を炒めて香りを出す
- あわせ調味料の香りが出たら6と7を入れて、全体が馴染んだら皿に盛って完成



ARROSTO DI BALENA

鯨のロースト(ハーブマスタード)

材料 (2人前)	鯨のロースト	ハーブマスタード
	鯨肉(加工一級) 300g	ベルギーエシャロット 50g
	塩コショウ 適量	白ワインビネガー 30ml
	オリーブオイル 適量	スイートバジル 5g / タイム 2g
	岩塩 適量	ローズマリー 3g / パセリ 3g
	黒コショウ 適量	ディジョンマスタード 30g
	クレソン 適量	ポメリーマスタード 40g
	EXVオイル 適量	粒マスタード 60g
		黒コショウ 適量

調理手順 (ポイント説明)

- ハーブマスタード
- 1 ベルギーエシャロットをみじん切りにして白ワインビネガーに漬け込む
 - 2 全てのハーブ類をみじん切りにする
 - 3 全てのマスタード類と1、2を混ぜて黒コショウを振る(多く振ると甘みが強くなる)

- 鯨のロースト
- 4 鯨肉(加工一級)を塊のまま塩コショウしてオリーブオイルをひいたフライパンで強火で焼く
 - 5 中はレアのまま周りに焼き色を付けて仕上げ、180℃のオーブンに入れて10分ローストする
 - 6 5でローストした鯨肉(加工一級)を食べやすい大きさに切って皿に盛る
 - 7 6にスプーンでクネルにしたハーブマスタード、岩塩、黒コショウ、クレソンを添える
 - 8 鯨肉(加工一級)にEXVオイルをかけて完成



POLPETTE DI BALENA

鯨のロースト風ポルペッティ(肉団子)

材料 (1人前)	ポルペッティ(肉団子)	シチュー風ソース	ご飯
	鯨肉(須子ミンチ) 80g	玉ネギ 10g	精白米 80g
	にんにく 2g	オリーブオイル 2g	水 80ml
	玉ネギ 20g / 塩 0.1g	塩 適量	
	オリーブオイル 2g	デミグラスソース 32g	
	鶏卵 10g	粒マスタード 8g	
	コーンスターチ 6g	塩コショウ 適量	
	塩コショウ 0.4g		
	オリーブオイル 2g		

調理手順 (ポイント説明)

- ポルペッティ
- 1 玉ネギを流水で洗い、玉ネギとにんにくをみじん切りにする
 - 2 オリーブオイルをひいたフライパンでにんにくを炒める
 - 3 2の香りがでたら玉ネギと塩を入れて玉ネギがしんなりするまで炒めてポウルにとり、粗熱を取る
 - 4 3に鯨肉(須子ミンチ)、鶏卵、コーンスターチを入れ、塩コショウをして混ぜ合わせる
 - 5 4を丸めて成型し、オリーブオイルをひいたフライパンで全体に焼き目が付くまで焼く
- シチュー風ソース
- 6 玉ネギを流水で洗い、くし切りにしてオリーブオイルをひいたフライパンで炒めて塩を加える
 - 7 6に5とデミグラスソースを入れて煮立ったら5分程煮込み、ポルペッティ(肉団子)に火を通す
 - 8 7に粒マスタードを入れて塩コショウで味を調える
 - 9 精白米を炊飯器で炊いて皿に盛り、8を盛って完成



SALSA DEMI-GLACE DI BALENA

鯨タンのデミグラスソース 牛蒡添え

材料	鯨タン下処理 (レシピ上で作りやすい量)	鯨タンのデミグラスソース(3人前)	ゴボウビューレ(3人前)
	鯨肉(さえずり) 1kg	下処理した鯨タン 390g	ゴボウ 340g
	水 適量	にんにく 10g / 玉ネギ 70g	無塩バター 14g
	米ぬか 230g	オリーブオイル 10g / トマトペースト 16g	塩 少々
		赤ワイン 160ml / 水 650ml	コンソメ(顆粒) 10g
		ローリエ 1枚 / デミグラスソース 60g	水 300ml

調理手順 (ポイント説明)

- 鯨タンの下処理**
- 1 水の張った鍋に入れて冷蔵庫で24時間解凍した鯨肉(さえずり)の水気を拭き取り、肉部分や血管を取り除く
 - 2 鍋に湯を沸かして1と米ぬかを入れ、3時間煮て粗熱を取り、さらに火にかけて2時間煮る
 - 3 2時間後に流水で米ぬかを洗い流して、鯨肉(さえずり)が温かいうちに皮を剥いて一口大に切る
- デミグラスソース**
- 4 にんにくと玉ネギを洗ってみじん切りにし、熱した鍋でにんにくとオリーブオイルを炒めて香りを出す
 - 5 4に玉ネギを入れて炒めて色付いたら、トマトペーストを入れて炒め、赤ワインを入れ1/3まで煮詰める
 - 6 5に3、水、ローリエを入れて3が柔らかくなったら取り出し、煮汁を煮詰めてデミグラスソースを入れる
- ゴボウビューレ**
- 7 洗って皮をむきスライスしたゴボウとバターを熱した鍋に入れ、塩を加えてゴボウが透明になるまで炒める
 - 8 7にコンソメ(顆粒)と水を入れて沸騰させ、アクを取り、ポットに移して30分湯煎する
 - 9 8をミキサーで回してビューレにし、濾して水分を除く
- 鯨タンのデミグラスソース 牛蒡添え**
- 10 6で取り出した鯨肉(さえずり)をデミグラスソースに戻して温める
 - 11 皿の中心にゴボウビューレを敷いて10を盛り完成



SALSA DEMI-GLACE DI BALENA

鯨タンの牛蒡デミグラスソース

材料	鯨タン下処理 (レシピ上で作りやすい量)	牛蒡デミグラスソース(1人前)
	鯨肉(さえずり) 1kg	下処理した鯨タン 30g
	水 適量	鯨肉(加工一級) 30g
	米ぬか 230g	ゴボウ 20g / 玉ネギ 15g / にんじん 10g
		バター 5g / 水 75ml
		デミグラスソース 30g / コンソメ(顆粒) 1.5g
		精白米 80g / 水 80ml
		イタリアンパセリ 適量

調理手順 (ポイント説明)

- 鯨タンの下処理**
- 1 水の張った鍋に入れて冷蔵庫で24時間解凍した鯨肉(さえずり)の水気を拭き取り、肉部分や血管を取り除く
 - 2 鍋に湯を沸かして1と米ぬかを入れ、3時間煮て粗熱を取り、さらに火にかけて2時間煮る
 - 3 2時間後に流水で米ぬかを洗い流して、鯨肉(さえずり)が温かいうちに皮を剥いて一口大に切る
- 牛蒡デミグラスソース**
- 4 ゴボウ、玉ネギ、にんじんを流水で洗い水気を切る
 - 5 ゴボウは皮を剥き7mm程度の斜め切りにし、玉ネギはくし切り、にんじんは5mm程度のいちょう切りにする
 - 6 バターをひいたフライパンで5と一口大に切った鯨肉(鯨タン、加工一級)を炒めて油が回ったら水を入れる
 - 7 6にデミグラスソースを加えてコンソメ(顆粒)で調味する
 - 8 精白米を炊飯器で炊く
 - 9 7が煮立ったら皿に米を盛り7をかけてイタリアンパセリを散らして完成



NANBU ZONI DI FREGULA

南部雑煮フレーグラ

材料 (3人前)	鯨肉(本皮) 100g	昆布だし 320ml
	ゴボウ 27g	薄口醤油 12g
	だいこん 145g	フレグラ 130g
	にんじん 27g	塩 45g
	長ネギ 15g	水 3000ml
	セリ 3g	
	マッシュルーム 16g	

調理手順 (ポイント説明)

- 1 ゴボウ、だいこん、にんじん、長ネギ、セリを流水で洗って水気を切る
- 2 鯨肉(本皮)とゴボウを4cmの長さにスライスする
- 3 だいこんとにんじんは拍子木切りにし、長ネギは縦に4等分して4cmの長さに切る
- 4 マッシュルームをスライスし、セリを3cmの長さに切る
- 5 鍋に鯨肉(本皮)を入れて弱火で炒めて表面が縮んできたら昆布だしを加える
- 6 5にセリ以外の野菜を加えて野菜の火が通るまで煮たら薄口醤油を加えて調味する
- 7 6とは別の鍋に塩分濃度1.5%の湯を沸かし、フレグラを10分茹でる
- 8 7のフレグラを皿に盛り、6の汁をかけ、セリを散らして完成



NANBU ZONI CON MACCHERONI

マカロニ入り南部雑煮

材料 (1人前)	鯨肉(本皮) 10g	マカロニ 5g
	ゴボウ 10g	水 130ml
	だいこん 5g	昆布茶(顆粒) 1.3g
	にんじん 3g	塩 適量
	セロリ 3g	
	マッシュルーム 4g	

調理手順 (ポイント説明)

- 1 ゴボウ、だいこん、にんじん、セロリを流水で洗って水気を切る
- 2 鯨肉(本皮)とゴボウを4cmの長さにスライスする
- 3 だいこん、にんじん、セロリを拍子木切りにし、マッシュルームをスライスする
- 4 鍋にお湯を沸かし、マカロニを加えて茹で上がった後、ザルで湯切りする
- 5 別の鍋に鯨肉(本皮)を入れて弱火で炒めて表面が縮んできたら水と昆布茶(顆粒)を加える
- 6 5に野菜を加えて野菜の火が通るまで煮たら塩を加えて調味する
- 7 4のマカロニを6に加えて皿に盛り完成

奥田政行シェフの特別授業 くじら給食のレシピ



江戸川区立西小岩小学校



令和7年2月に江戸川区立西小岩小学校にて、奥田政行シェフによる特別授業を実施し、参加した児童たちが日本の鯨食文化について学びながら、奥田シェフが監修した「くじら給食のレシピ」から「加熱鯨の冷製パスタサラダ」「鯨ベーコンのミネストローネ」「鯨タンの牛蒡デミグラスソース」を試食しました。

児童からは「おいしい、もっと食べたい」という声が多く、先生からも「今までは給食で提供できる鯨肉料理が少なかったので、今後はくじら給食のレシピを参考に鯨肉を使った給食を増やしていきたい」とご意見を頂きました。

WEBサイト くじら給食のレシピ



kujira-kyushoku.jp

本冊子に記載されたレシピの栄養価や
奥田シェフをはじめ、シェフが教える

究極のクジラ料理フルコースの料理動画など

本冊子に載っていない情報は

WEBサイト「くじら給食のレシピ」にてご覧頂けます。

出張授業のご依頼など

くじら給食のレシピに関するお問い合わせも

WEBサイトにて受け付けております。

RICETTA BALENA

くじら給食のレシピ^o アル・ケッチャーノ奥田政行 監修

奥田政行(おくだ・まさゆき)プロフィール

1969年 山形県鶴岡市生まれ。高校卒業後に上京し、イタリア料理、フランス料理、純フランス菓子、イタリアンジェラートを修業。2000年に日本の在来野菜や地産食材を使ったイタリア料理店「アル・ケッチャーノ」を独立開業。2006年にイタリアにて「世界の料理人1000人」に選出される。2012年にローマ法王ベネディクト16世、ダライラマ14世に謁見し、日本食の振興を行う。2014年にユネスコ創造都市ネットワーク食文化部門の鶴岡市認定に貢献。2020年に日本の食文化振興への貢献が評価され「文化庁長官表彰」を受賞。グルメン世界料理本大賞にて2017年に著書「食べもの時鑑」2022年に著書「パスタの新しいゆで方 ゆで論」がグランプリを受賞。その他受賞歴、著書多数。専門学校の講師や大学の客員教授を歴任し、若手料理人の育成にも取り組む。



WEBサイト

くじら給食のレシピ

kujira-kyushoku.jp



本冊子に記載されている内容の
無断複製・転載・引用は固くお断りいたします。
ご利用になりたい場合は上記のWEBサイト
「くじら給食のレシピ」にお問い合わせください。