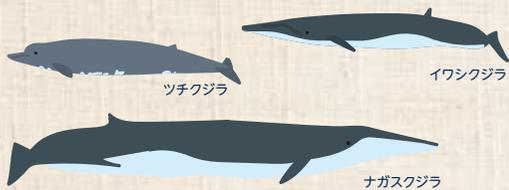


# 鯨一頭とれば七浦うるおす



## 日本人は縄文時代から鯨を食べていました

鯨は大切な食材として、四季折々の節目の場でその御馳走として、日本人の食生活に大いに役立てられてきました。歴史をさかのぼると、我々日本人の祖先は縄文時代から鯨を食べていたことが、遺跡などの痕跡からわかっています。また室町時代には御馳走として食卓にのぼり珍重されていたことが書物に記されています。鯨が庶民に身近な食べ物となったのは江戸時代で、多数の料理書に鯨料理が登場するようになりました。戦後になると貴重なたんぱく源として活用されてきました。



## 海のジビエ、味わい深い健康食

海を回遊する鯨の驚異的なスタミナの基となっているバレニンという物質は抗疲労効果があり、赤身に大量に含まれていることがわかりました。栄養面では、高たんぱく、低脂肪、低カロリーな赤身は鉄分も多く含まれています。また、鯨に含まれている脂質は魚と同じ多価不飽和脂肪酸(EPA,DHA,DPA)が多く、心臓病リスクや肝機能改善に有効であるといわれています。



## 四季折々、様々な料理へ発展

大自然の中で四季の季節とともに暮らし、いただいた命で自らの命をはぐむという精神風土を持つ日本人は、鯨に対しても感謝の心を持って、墓を作り供養しました。さらには捕獲した鯨の戒名を記した過去帳が残っている地域などもあります。昔も今も、大切な海洋資源とその恵みを守り、未来の暮らしを作り上げていくのは、私たち自身の知恵と工夫、そして想像力ではないでしょうか。



## 鯨食文化は日本の宝

～鯨食文化を食卓に～

海に囲まれた日本では有史以前から鯨を大切に食べてきました。海の恵み「鯨」を持続的に利用して、海のバランスを守る大切さを食卓の場でも考えてみませんか。

### 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日本の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。

# 全国の鯨と食文化



## 一般財団法人 日本鯨類研究所

協力：特定非営利活動法人 クジラ食文化を守る会  
和田浦くじら食文化研究会女将さんの会、勇魚文庫

くじらタウン <https://www.kujira-town.jp/>



## 石川県



### イデモン

鯨の内臓を塩ゆでしたもので、一口サイズに切り酢味噌などで食します。現在は祭礼時のおもてなし料理となっています。

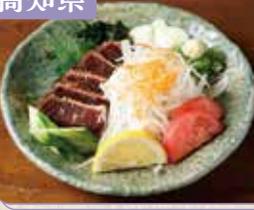
## 山口県



### 鯨の南蛮煮

鯨(赤肉、皮、畝須)と季節の野菜を使った味噌仕立ての煮物。大晦日や節分の行事食。農林水産省の「うちの郷土料理」選定、文化庁「100年フード」にも鯨肉郷土料理として認定。

## 高知県



### 鯨のたたき

鯨の赤肉ブロックを薬焼きや炭火焼し、表面をかるくあぶった料理。薬味を添えて食べます。

## 島根県



### くじらご飯

鯨の皮脂とにんじん、大根、ごぼう、しいたけを醤油で味つけ、炊き立てご飯に混ぜるか炊き込みご飯にする。節分やひな祭りの行事食。農林水産省の「うちの郷土料理」選定。

出典:JA全国女性組織協議会

## 長崎県



### 鯨じゃが

じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃくと塩鯨を使った煮物。農林水産省の「うちの郷土料理」選定。

## 大阪府



### はりはり鍋

薄切りの赤身や尾の身、本皮と水菜を入れた鍋。昆布だし、砂糖、薄口醤油などで味付けします。

## 全国



### 鯨の竜田揚げ

各地の学校給食の定番料理で、刺身と共にもっとも有名な鯨料理。農林水産省の「うちの郷土料理」では山口県の選定料理。

# 全国の鯨料理



日本全国にはその地域風土で育った各地の鯨料理があります。ここにご紹介するのは、その一部で、古くからの料理や食べ方などをまとめました。今も現代風の新しい料理方法は生まれ続けています。ぜひ日本の鯨食文化に触れ体験してみてください。

## 北海道(道南)・東北・日本海側地方



### 鯨汁

保存食であった塩蔵された鯨の皮付き脂身(皮脂)と季節の野菜を煮込んだ料理。味噌と醤油の2種類の味付けがある。東北や道南では正月料理。「大物になるように」との願いが込められている。京都以北の日本海側では夏の伝統的スタミナ料理。農林水産省の「うちの郷土料理」で北海道、青森、山形、新潟の選定料理。



## 北海道



### 鯨串

ミンククジラとねぎの串カツ。網走などでは日常的なものとして家庭の食卓に上ります。

## 秋田県



### くじらの貝焼(かやき)

鯨の皮脂と季節の野菜や豆腐を使った一人鍋。味噌味、醤油味、塩味(しょつる味)の夏のスタミナ料理。秋田かやきは文化庁「100年フード」の認定料理。

## 宮城県



### 鯨の刺身紅白盛り

鯨の淡白な赤身と脂の乗った皮と自身の部分を紅白に見立て盛り込んだ刺身です。

## 沖縄県



### イリチャー(炒め物)

ヒトウ(コビレゴンドウ、カズハゴンドウ、ハンドウイルカ等の総称)の赤肉や内臓、皮脂と、ヨモギやニラなどの季節の野菜との炒め物。各家庭によって味付けが異なる。

## 兵庫県



### 粕汁

鯨の皮脂、根菜、こんにゃく等をいれ、醤油や味噌で味付けて、酒粕を溶かした冬の料理。油揚げや魚を入れることも。農林水産省の「うちの郷土料理」選定。

## 千葉県



### 鯨のたれ

南房総の名物で塩または醤油ベースのたれに薄く切ったツツクジラの赤肉を漬けて天日干した干物。農林水産省の「うちの郷土料理」選定。

※鯨は日本全国で食されています。同じ料理名でも調理の材料や手順などは各地で異なります。