

## クジラ肉を使った給食おすすめレシピ

### 鯨 竜田揚げ

(10人分)

鯨カット肉	400g	胡麻油	5cc
ニンニク	5g	卵	1個
生姜	10g	片栗粉	200g
りんご	10g		
大根	10g	揚げ油	適量
薄口醤油	100cc		
味りん	125cc		



ニンニク、生姜、りんご、大根はすりおろし、薄口醤油、味りんをあわせたものに混ぜ込む。  
鯨カット肉を の中に2～3時間漬け込む。

をザルで汁切りをしてから胡麻油と卵を加えてよく混ぜておく。

片栗粉をトレイに入れ、鯨肉に片栗粉をまぶす。

揚げ油を中温(165～170 )に熱し、 を入れて、時々返しながら、中まで火が通るようにゆっくり揚げる。

### 鯨ミート・ソース

(10人分)

鯨のミンチ肉	300g	こしょう	小さじ1
ベーコン	100g	ナツメグ	小さじ1/2
玉ねぎ	200g	生クリーム	120cc
ニンジン	100g	ケチャップ	50cc
セロリ	80g	水	180cc
サラダ油	20cc		
バター	30g		
白ワイン	100cc	パセリ	少々
塩	小さじ2	パルメザンチーズ	少々
トマトの水煮	800g		



ベーコンは粗みじんに切り、玉ねぎ、ニンジン、セロリはみじん切りにする。  
鍋に油を熱してベーコンを中火で炒める。

ベーコンの脂が出てきたら鯨のミンチ肉を加え、木べらで混ぜながらミンチ肉がポロポロになるまで中火で炒めてから、一度鍋から取り出す。

同じ鍋にバターを入れ、みじん切りにした野菜を入れ、中火でしんなりするまで炒める。

取り出したミンチ肉を再び鍋に戻し、白ワインを加えて野菜と一緒に水分をとばすように炒める。

トマトの水煮を手で潰しながら缶汁ごと加え、ケチャップ、水を加え、弱めの中火で15分煮込む。  
焦げないように時々木べらで混ぜる。

塩、こしょう、ナツメグで味をととのえ、最後に生クリームを加えて全体を混ぜて仕上げる。

### 鯨の大和煮

(10人分)

鯨肉	500g	水	1.8ℓ
生姜	30g	酒	180cc
砂糖	50g		
醤油	80cc		

鯨肉はさっと茹であくをとる。

鍋に水、酒、鯨肉を入れて2～3時間ゆっくり炊く。

に砂糖・醤油・生姜の織切りを加え、煮汁がなくなるまで煮る。

