

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。



クジラ肉を使った給食おすすめレシピ

酢豚風 鯨

(10人分)

| | | | |
|------|------|--------|-------|
| 鯨肉 | 450g | 甘酢あん | |
| 竹の子 | 150g | 砂糖 | 90g |
| ニンジン | 100g | しょう油 | 80cc |
| ピーマン | 100g | 酢 | 90cc |
| 玉ネギ | 300g | 片栗粉 | 大さじ2 |
| | | 鶏ガラスープ | 300cc |
| 下味 | | ごま油 | 少々 |
| しょうが | 20g | | |
| しょう油 | 大さじ2 | | |
| 酒 | 大さじ2 | | |

鯨肉は、下味用の調味料をからめて、30分ほどおく。

片栗粉をつけて油で揚げる。

ニンジン、ピーマン、竹の子、玉ネギはやや小さめの乱切りにし、ニンジンは下茹でしておく。

揚げ油を中温(170)に熱し、の野菜を入れ、火をとおした後、取り出して油をよくきっておく。

甘酢あんの方法を合わせ、鍋で沸かして片栗粉でトロミをつけ、その中に揚げた鯨肉、野菜を入れてからめる。

ごま油を加える。

鯨のドライカレー

(10人分)

| | | | |
|---------|------|-------|-------|
| 鯨ミンチ肉 | 300g | 豚ミンチ | 200g |
| しょうが | 10g | にんにく | 3g |
| 玉ネギ | 350g | ニンジン | 100g |
| セロリ | 30g | 虎豆 | 150g |
| 青えんどう | 100g | 赤ワイン | 30cc |
| バター | 20g | 油 | |
| コンソメ | 8g | カレールウ | 50g |
| カレーパウダー | 7g | ケチャップ | 40g |
| ウスターソース | 25g | 水 | 250cc |

にんにく、しょうがはすりおろし、赤ワインとミンチに混ぜる。

野菜はみじん切りにし炒める。ミンチも加えてパラパラに炒める。

カレーパウダーを加える。あとの調味料も加える。

硬めのミートソースの感じでごはんにかけて食べる。



鯨のピーナツからめ

(10人分)

| | | | |
|-------|------|------|-----|
| 鯨カット肉 | 600g | タレ | |
| 酒 | 30g | 砂糖 | 18g |
| 濃口醤油 | 35g | 濃口醤油 | 40g |
| 片栗粉 | 60g | みりん | 35g |
| ピーナツ | 60g | 水 | 適量 |
| | | 揚げ油 | 適量 |

解凍した鯨肉は角切りにする。

下味用の調味料をあわせ、を漬け込む。(しばらくおく)

ピーナツは細かくしておく。

を揚げる。

タレを煮立たせ、とをからませる。