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。

800g

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

トマトの水煮

(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



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)

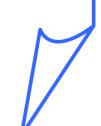
鯨肉 生姜 砂糖	500g 30g 50g	水 酒	1.8 ℓ 180cc
醤油	80cc		

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・生姜の繊切りを加え、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	酉乍	90cc
玉ネギ	300g	片栗粉	大さじ2
	Ü	鶏ガラスープ	300cc
下	味		
しょうが	20g	ごま油	少々
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。

甘酢あんの材料を合わせ、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 酒 濃口醤油 片栗粉 ピーナツ	600g 30g 35g 60g 60g	タレ 砂糖 濃口醤油 みりん 水	18g 40g 35g 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。