

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。