

食べて知る、クジラの魅力!

鯨肉の利用法、解凍方法を中心とした料理教室開催



2020年11月6日、「鯨肉の利用法、解凍方法を中心とした料理教室」がJCビルで開催されました。株式会社アール・ピー・アイが、一般財団法人日本鯨類研究所の委託を受け実施した本イベントには、鯨料理の名店「一乃谷」の店主・谷光男氏を講師に迎え、フードクリエイターのマカロン由香氏、ソルトコーディネーターの青山志穂氏、プロアングラーの三石忍氏などが参加。鯨肉の料理方法について、活発な意見交換が行われました。

① 鯨肉は温度変化に敏感。解凍から熟成、再冷凍から再解凍まで、調理前の鯨肉の扱い方からレクチャーが始まった。



② ローストホエール。ニンニクとの相性がいい。

③ やわらかくてジューシーな鯨のステーキ。

④ 地球上に存在するクジラの種類は約89種。今回の試食ではニタリクジラの赤身や本皮を使用。クジラの種類によって、特徴がいろいろあり、ニタリクジラは、肉にとろとろ細かなサシが入っており、弾力があり、食べごたえがあります。

鯨肉料理のポイントは解凍!

試食会では、ニタリクジラの赤身、本皮の部位を使い、谷氏が4品のクジラ料理を披露。鯨肉は通常、冷凍の状態です。入手しますが、冷蔵庫で解凍した後(10kgの場合は約3日)、別の容器や袋に移して、さらに冷蔵庫で1日保管します。この時間を「熟成期間」といいます。

熟成させる際は、料理しやすいよう鯨肉を小分けにします。このとき、酸化を防ぐためジップロックなどに入れ空気を抜くのが最大のポイント。約1日の熟成を経て、料理に使用する以外の鯨肉は再冷凍をして保管します。調理する際は約2日前から冷蔵庫で再解凍を始めればOK。

鯨肉の赤身は低カロリー、高たんぱく!

実は鯨肉は、高たんぱく、低脂肪、低コレステロール、低カロリーのヘルシー食材としても知られています。また、鯨肉特有の成分「バレニン」は、体脂肪を効率よく燃やし、疲労物質の発生を抑制する働きを持つことで注目されています。



料理指導：谷光男氏

クジラの刺し身やステーキ等各種料理を出す東京・神田の専門店「一乃谷」の店主。仙台で20年以上、2010年より東京に進出して現在に至る。



参加者のひとり、マカロン由香氏(写真左)は、「日本人として、いろんな食材を伝えていく使命を持っています。今回の料理教室で鯨肉の魅力を知り、食材として、いろんなお肉のなかのひとつとして、もっと広がって認知されて欲しい」と感想。ソルトコーディネーターの青山志穂氏(写真右から2人目)は会場に60種以上のソルトを持参。鯨肉料理との相性を探り、竹炭の塩をピックアップしていた。

一般財団法人 日本鯨類研究所

水産資源の適切な管理・利用を目的に国内外で鯨類調査を行う法人で、鯨類の調査研究の成果及び日本が推進する科学的根拠に基づいた海洋水産資源の持続的な利用についての情報発信を実施。鯨食普及を含む捕鯨文化の維持・振興を図る目的として本イベントを開催。



お問い合わせ：株式会社アール・ピー・アイ

「地域を元気にしたい!」という想いを掲げ、地域・産業振興、リサーチ・マーケティング、事業プロデュース・マネジメントを行うコンサルティング会社。

