

酢鯨

材料（1人分）

冷凍鯨味付け肉	40g	上白糖	2.4g
米粉	3g	ケチャップ	4.8g
じゃがいもでん粉	5g	濃口醤油	3g
揚げ油	4g	穀物酢	1.6g
れんこん	16g	中華だし	0.3g
にんじん	10g		
しいたけ	8g		
たまねぎ	25g		
ピーマン	5g		
生姜	0.3g		
にんにく	0.3g		
ごま油	0.4g		

A

B

レシピの考案
（旧）南房総市和田学校給食
センター（小学校用）



作り方

- ① れんこん、にんじんはいちょう切り、しいたけは石づきを取って食べやすい大きさに切り、全て下茹でする。
- ② たまねぎ、ピーマンは1.5cm角に切る。生姜、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鯨味付け肉を冷蔵庫で解凍し、Aを混ぜてまぶし、油で揚げる。
- ④ ごま油を熱し、生姜、にんにくを炒める。
- ⑤ たまねぎを、少ししんなりするまで炒め、①を加えて炒める。さらに揚げた鯨を加えBで味付けする。
- ⑥ ピーマンを素揚げして加える。

南房総市の捕鯨基地

南房総市の和田地区には、日本に4か所しかない捕鯨基地があります。そのため、昔から鯨を食べる習慣があり、子どもたちは鯨が大好きです。

竜田揚げや南蛮漬けにして食べることの多い鯨ですが、今回は、地元で採れた野菜と組み合わせた料理を作ってみました。子どもたちからは「程よい酸っぱさがあって美味しい！」と大好評で、「定番メニューにしても良い」とお墨付きをもらった一品です。