



このレシピで使用している県産品

鯨

料理の栄養価

エネルギー	173 kcal
たんぱく質	6.7 g
脂質	11.3 g
脂質(エネルギー比率)	59 %
カルシウム	136 mg
マグネシウム	38 mg
鉄	1.7 mg
亜鉛	0.8 mg
ビタミンA	82 μgRE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	2.9 g
食塩相当量	1.5 g

材料(1人分)

鯨本皮 (1cm 幅)	12 g
しょうが	1.5 g
生揚げ (一口大)	20 g
だいこん (いちょう切り)	20 g
さといも (一口大)	16 g
にんじん (いちょう切り)	8 g
板こんにゃく (一口大)	12 g
ごぼう (ささがき)	12 g
葉ねぎ (小口切り)	4 g
麦みそ	13 g
清酒	0.8 g
煮干し	2.4 g
水	155 g

作り方

- 1 材料はそれぞれ切って下処理する。
(生揚げ、鯨本皮は油抜きしておく。)
- 2 煮干しでだし汁をとる。
- 3 しょうがと鯨本皮をよく炒め、油がでたらとり除く。野菜を加えて炒め、だし汁を加えて煮る。
- 4 材料がやわらかくなったら、麦みそと清酒で味を調え、ねぎを加える。

ひとくちメモ

平戸市は捕鯨が盛んな場所でした。平戸で古くから食べられていた郷土料理で鯨の皮が入った具だくさんのみそ汁です。鯨の臭みをとるために、しょうがを多めに使っています。

給食では…



「鯨汁」を使った
給食献立例(小学校)

ごはん・牛乳・ふくさ卵
ほうれん草の磯香和え・鯨汁・ごぼうもち