



／みんなでチャレンジ／

くじらレシピ

－ 和歌山県の地域資源を活用した料理 －



和歌山県立和歌山盲学校
令和6年度 家庭科

和歌山盲学校 生徒考案

くじらのワモーソース

材料[4人分]

鯨肉 250g
醤油 小さじ1
酒 小さじ1
おろししょうが 小さじ1
おろしにんにく 小さじ1
片栗粉 適量
油 適量
砂糖 小さじ2
ケチャップ 大さじ2.5
マヨネーズ 小さじ4



作り方

- 1 鯨肉を醤油・酒・おろししょうが・おろしにんにくに10分漬ける
- 2 片栗粉をまぶして揚げる
- 3 砂糖・ケチャップ・マヨネーズを混ぜ、ワモーソースを作る
- 4 鯨肉にワモーソースをかける

みんな大好き ケチャップ&マヨネーズ
おなじみの竜田揚げを ワモーソースでお楽しみください



和歌山盲学校 生徒考案

くじらのネギ塩炒め

材料[4人分]

鯨肉 250g
長ネギ 1本
塩コショウ 適量
酒 大さじ2
油 適量
[合わせ調味料]
鶏ガラスープの素 ..小さじ1
砂糖 小さじ0.5
おろしにんにく 適量
レモン汁 小さじ1
片栗粉 小さじ2
水 小さじ2



作り方

- ① 鯨肉を塩コショウ・酒に10分漬ける
- ② 長ネギをあらみじん切りにする
- ③ 合わせ調味料をつくる
- ④ フライパンに油を熱し、鯨肉と長ネギを炒める
- ⑤ 合わせ調味料を加える

くせになる味！
塩味でさっぱりと食べられます



和歌山盲学校 生徒考案

くじらのトマト煮込み

材料[4人分]

鯨肉 250g
塩コショウ 適量
酒 小さじ1
片栗粉 適量
玉ねぎ 1個
エリンギ 1パック
油 適量
トマト缶 1缶
醤油 大さじ2
砂糖 大さじ1
ケチャップ 大さじ2
バター 10g



作り方

- 1 鯨肉を塩コショウ・酒に10分漬ける
- 2 鯨肉に片栗粉をまぶしてゆで、冷水にとる
- 3 鍋に油を熱し、食べやすい大きさに切った玉ねぎ・エリンギを炒める
- 4 トマト缶・醤油・砂糖・ケチャップを加えて煮込む
- 5 鯨肉とバターを入れてひと煮立ちする

トマトの酸味ご飯にもパンにもよく合います
お好みでブロッコリーを添えて

