

ながさきの食

# くじら

「かたい? やわらかい?」独特の言い回しで味を表現する、長崎の食文化の代表格。

## 特徴

長崎の歴史を  
今に伝える食材。

### 長崎と捕鯨の歴史

長崎県下では、平戸市のつぐめの鼻遺跡から鯨の捕獲や解体に使った石器、対馬市の佐賀貝塚から鯨の骨で作った道具が出土するなど、鯨との関係は縄文時代から始まっています。

江戸時代の長崎県下は、当日の古式捕鯨の中心地であり、壱岐、対馬、五島、平戸の各地に漁場が点在し、多くの鯨組（捕鯨を行う組織）が操業していました。捕鯨業は江戸時代最大の産業であり、沿岸漁業に多くの雇用を生み出したため、「くじら一頭で七浦が潤う」と言われるほどでした。

捕鯨漁場からも近く、出島貿易で栄えた長崎には、裕福な人々が暮らしており、高級で美味しいとされる部位（ハシカワやウネス）が届けられ、洗練された鯨食文化が発達しました。今も県民一人あたりの鯨肉消費量は日本一とされています。

## 効果

高たんぱく、低脂肪、低カロリー。  
美味しい上にカラダにもやさしい。

### 鯨肉の栄養分比較

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より(100g当たり実測値)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	コレステロール (mg)	鉄分 (mg)
鯨肉 (赤肉)	106	24.1	0.4	38	2.5
牛肉 (ばら肉)	517	11.0	50	98	1.4
豚肉 (ばら肉)	395	14.4	35.4	70	0.6
鶏肉 (胸肉)	244	19.5	17.2	86	0.3

美味しいのはもちろん、牛肉・豚肉・鶏肉と比べても「高タンパク」「低脂肪」「低カロリー」と三拍子揃ったヘルシーなお肉として、注目されている鯨。

良質なタンパク質やビタミンAが豊富なことに加え、コレステロールの含有量が少ないので、動脈硬化などの疾患にかかりにくく、生活習慣病の予防にも効果が期待できます。

また、鯨は一生眠らないことでも有名ですが、近年の研究では、鯨が大量に持つ「バレニン」というアミノ酸に、その秘密があると考えられています。疲労回復効果への期待など、今後も注目される食材なのです。

くじらは、長崎のまちに今も息づいています。

### 鯨のお祭り

「くじら一頭で七浦が潤う」と言われたように、捕鯨は基地周辺の漁村の経済も支えています。万屋町の「鯨の潮吹き」や小ヶ倉町の「鯨舟」などを見ると、鯨が長崎の地域にいかにか密着しているかが窺えます。

### 工芸品

鯨はハクジラとヒゲクジラの2種類に大別されますが、長崎市には、ハクジラであるマッコウクジラの歯を削って作られる「くじら工芸」があります。堅くなめらかな材質で、やさしく落ち着いた風合を持つ装飾品や置物などの工芸品は全て手作業で作られています。



# くじら肉取扱い店

## ●鯨と海の幸 井上海産物「勇魚」

長崎市の玄関口・アミュプラザ長崎に店をかまえ鯨肉を販売。専門店ならではの品揃えで、場所から観光客の利用も多く長崎土産として人気。長崎空港2階でも販売中。

住所 長崎市尾上町1-1アミュプラザ長崎1階「おみやげ街道」  
営業時間 7:30~20:00  
電話 095-827-0038  
店休日 なし  
駐車場 あり  
ホームページ <http://www.e-isana.com/>

## ●株式会社 日野商店

明治41年創業、鯨肉卸の老舗。県内を中心にホテルやストア、料理店などへの卸販売を行っている。鯨肉がゴロゴロ入った「長崎出島鯨カレー」も絶品。

住所 長崎市京泊2-10-15  
営業時間 8:00~16:00  
電話 095-850-4141  
店休日 日曜  
ホームページ <https://kujirabiyori.jp/>

## ●鯨専門店 くらさき

鯨食文化が残る長崎で専門店を構えて現在四代目。鯨肉販売だけでなく、京都の専門店とコラボした鯨絵風呂敷などさまざまなアイデアで長崎の鯨食文化を発信中。

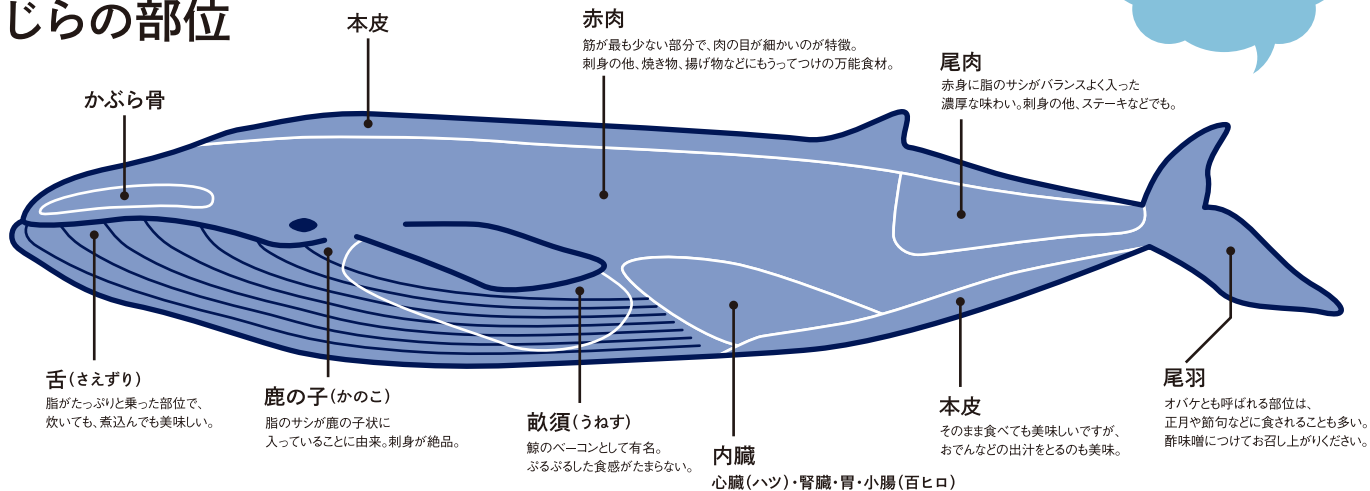
住所 長崎市万屋町5-2  
営業時間 10:00~18:30  
電話 0120-094083  
店休日 なし  
駐車場 なし  
ホームページ <https://www.kujira-shop.jp/>

## ●有限会社 井上商店

築町商店街入口、中央橋そばに店を構える創業明治37年の鯨肉専門店の老舗。百ひろや尾の身、胃袋など貴重な部位の品揃えも豊富。

住所 長崎市築町5-10  
営業時間 9:00~18:00  
電話 0120-81-9208  
店休日 日曜  
駐車場 なし  
ホームページ <http://www.inoue-kujira.com/>

## くじらの部位



くじらに無駄なところは  
ありません

## 商品のご紹介

「さえずり」や「ベーコン」の他にも、くじらの美味しさ、いろいろ。



### 霜降り尾の身

淡いピンク色に網状のサシが入った尾の身。口に入れると口内の温度で尾の身が溶け、うま味が口いっぱい広がります。ショウガしょう油などでいただきます。



### ハツ

レバ刺しのごま油と塩、ショウガしょう油、ポン酢などで食べるとおいしくいただけます。生臭くなくヘルシー。



### 熟成赤肉

じっくり低温熟成しているため、まるやかでもっちりとした味わい。刺し身はもちろん、ステーキやカツ、ショウガ焼き、竜田揚げにしてもおいしくいただけます。



### 湯かけくじら

クジラのうね須や皮などを厳選して湯引きしています。刺し身のように酢みそやもみじおろし等の薬味をといたポン酢をつけて、そのまま食べられます。