



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	242 kcal
たんぱく質	11.9 g
脂質	6.8 g
脂質(エネルギー比率)	25 %
カルシウム	51 mg
マグネシウム	46 mg
鉄	1.9 mg
亜鉛	0.9 mg
ビタミンA	209 μgRE
ビタミンB1	0.18 mg
ビタミンB2	0.16 mg
ビタミンC	40 mg
食物繊維	4.0 g
食塩相当量	2.2 g

材料(1人分)

鯨	32.5 g
にんにく	0.65 g
サラダ油	0.26 g
じゃがいも	78 g
たまねぎ	39 g
にんじん	26 g
グリーンピース	6.5 g
グルぬきカレーフレーク	7.8 g
大豆入スクールカレーフレーク	7.8 g
フォン・ド・ボーカレーフレーク	3.9 g
すりおろしりんご	9.1 g
牛乳	9.1 g
トマトケチャップ	3.9 g
ぶどう酒(赤)	1.17 g
ウスターソース	1.17 g
水	123.5 g

作り方

- ① じゃがいもは角切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし形に切る。
- ② サラダ油を熱して鯨を炒め、すりおろしたにんにくを加える。
- ③ ①を加えて炒め、水を入れて煮る。アクを丁寧ですくう。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、調味料を加え、焦がさないように煮込んでいく。
- ⑤ グリーンピースを加えて、仕上げる。

ひとくち×モ 東彼杵町とゆかりの深い「鯨」を使った「鯨カレー」です。

江戸時代の初期、深沢儀太夫勝清という人が九州で初めて鯨組を作り、近海で鯨を捕っていました。鯨肉などは彼杵港で陸揚げし、彼杵の商人達によって九州各地に送られて行きました。こうして三百数十年前からの彼杵と鯨の深い関係が出来上がりました。彼杵港に陸揚げされた鯨は、昭和 25 年から彼杵鯨肉株式会社取扱いとなり、今も県内ではここだけで、毎月 1 回入札会を開催しています。

給食では…



「鯨カレー」を使った給食献立例(中学校)

鯨カレー(麦ごはん)・牛乳
ブロッコリーサラダ・いちご