

海外に自慢できる千葉県のめぐみ

## 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	} A	濃口醤油	3g		} B
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					

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。