

❀ 刺身、タレ漬け丼、ユッケ

薄切りがおすすめ！



- ・尾肉 とろける食感
- ・赤肉 さっぱり赤身
- ・本皮 赤肉と紅白盛り
- ・心臓 合法レバ刺し

❀ 竜田揚げ、レアにするとくじらカツ



- ・赤肉
- 刺身と併用なら
赤肉1級サク
- 赤肉徳用もおすすめ

❀ 塩胡椒でステーキ、塩とポン酢でタタキ

- ・尾肉 サシが多く上品
- ・赤肉 筋少ない1級がおすすめ
- ・頭肉 ステーキに最適！
赤肉と2種食べ比べも



❀ 鍋・すき焼き・くじら汁

- ・赤肉 すき焼きも鍋も○
- ・本皮 ハリハリ鍋、くじら汁
- ・鹿の子 すき焼き、鍋で
甘みが引き立つ
- ・脂須子 鹿の子の代用で



ニタリ鯨



肉質：脂乗りが非常に良く、尾肉の割合が高い

色： やや黒め

漁獲枠が多く、価格が安定している

イワシ鯨



肉質：やわらかく旨味濃厚、特に赤身が美味

色： 鮮紅で明るめ

漁獲枠が少ない。加熱しても固くなりにくい

ナガス鯨



肉質：脂が乗り、きめ細かい。クセが少なく上品

色： 赤茶

大型で1体の量が多い。加熱しても固くなりにくい

～食品100gあたりの栄養成分比較～

品名	エネルギー	脂質	タンパク質	鉄
クジラ	100	0.4	24.1	2.5
和牛	176	10.7	21.3	2.8
豚	119	3.6	22.1	0.9
にわとり	128	4.8	22.0	2.1

鯨…赤肉、生 牛・豚・にわとり…もも、生

日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

2026.4.かや場冷蔵株式会社

赤肉



イワシ鯨赤肉サク / ニタリ赤肉サク(1級)
ナガス赤肉徳用 / ニタリ赤肉徳用(2級)

1級は赤肉でも筋が少なく、目がしっかり詰まった肉。徳用は2級。粗めの肉が入ることもあるが刺身でも食べられる

本皮



ニタリ鯨 本皮

鯨の白皮、表皮と脂肪部分。超薄切りの刺身、じっくり煮込んで煮物、鍋などにも使えます。

心臓



ニタリ鯨 心臓(ハツ)

ニタリ鯨のハツ、合法的に食べられる哺乳類の心臓。さっぱりしていて再購入率が高い。

畝須ベーコン



畝須スライスベーコン

薄くスライスされている畝須ベーコン。居酒屋さんでも使われています。刺身、チャーハンや野菜炒めなど。

さえずりベーコン



さえずりベーコン

くじらの舌(タン)で作ったベーコン。からし醤油で刺身、チャーハン、野菜炒めなど

尾肉



ニタリ鯨 尾の身 ※数量限定

細かなサシの上質な霜降り赤身。高級希少部位。

鹿の子



ニタリ鯨 鹿の子 ※数量限定

弾力のある上質な脂、刺身加熱共に薄切りがおすすめ。火が通りやすく、やわらかな食感になる

脂須子



ニタリ鯨 脂須子 ※数量限定

脂の乗る霜降り肉、胸びれの付け根の希少部位。火が通りやすく、やわらかな食感。鹿子より少し固め

頭肉



ニタリ(イワシ)鯨 頭肉 ※数量限定

刺身、ステーキなど。肉の甘味を引き出すため、塩やスパイスのみのシンプルな味付けがおすすめ

❀ 火を通す際のポイント！

- ・肉は火を通しすぎると固くなるため、表面炙る程度のレアがおすすめ
- ・本皮はじっくり煮込み、串ですつと通ればOK。皮の固さに違い有、こまめに