



- 19 沖千鳥
- 20 荏菜(きらく)
- 21 旬処いさ路(いさじ)
- 22 旬彩ダイニソク 金の鈴
- 23 おし松
- 24 大正館



- 11 東京第一ホテル下関
- 12 魚正本陣
- 13 魚虎
- 14 海鮮市場ふくの関カモノフ店
- 15 旬彩ダイニソク からと屋
- 16 きまぐれダイニソク
- 17 海軒からと市場寿司
- 18 みもすそ川別館

下関地区【唐戸周辺】

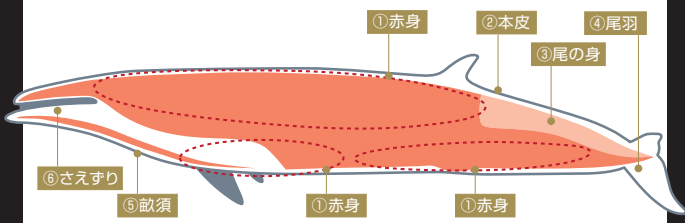


- 1 割烹旅館 寿美礼
- 2 お好み焼 かわ本 下関駅前店
- 3 味庵しものせき
- 4 鳥
- 5 さかな市場 下関駅前店
- 6 居酒屋あらかび
- 7 下関くら館
- 8 寿し処ひのき
- 9 フラサホテル下関「サン・ス」
- 10 遊福旅館

下関地区【駅周辺】

鯨肉の部位について

- ① 赤身
食べ方いろいろ、万能食材
背肉・腹肉から採取。筋の最も少ない部分。肉の目が細かく、詰まっています。刺身の他、焼き物や揚げ物など、アレンジが利く部位です。
- ② 本皮
食べてよし、ダシにもよし
鯨種ごとに厚みの基準があり、くじら汁、くじら飯のダシは本皮でとります。
- ③ 尾の身
ごはんと合う、濃厚な味わい
脂がよく乗っているのが特徴。赤身に網目状の脂のさが入っており、刺身で食するのが最もおいしい。
- ④ 尾羽(おば)
古くから愛される伝統食材
尾ひれを水でさらしたオバキは、食文化に根ざした需要が高く、年末や正月、節句などに、酢味噌や梅肉で食べます。
- ⑤ 敵須
口の中で踊る食感を楽しむ
くじらの下あごから腹部まで続く、じゃばら状の部位。ぶるぶるした食感が特徴的で、くじらのベーコンの原料となります。
- ⑥ さえずり
とろけるおいしさ
脂がたっぷり乗っていて、炊いたり煮込んだりして食べると美味。茹でものにしても美味しくいただけます。



鯨肉の解凍方法等

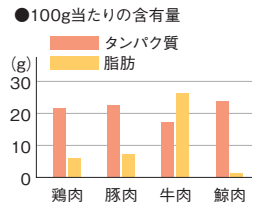
- 赤身の解凍手順
 - ① 冷凍赤肉をトレーに置いて、冷蔵庫で前日から解凍します。(オススメは、パースシャル室)でできるだけ低温でゆっくり解凍すると、ドリップが抑えられます。
 - ② 解凍後は流水で表面のドリップを洗い流し、キッチンペーパーで水気を拭き取ります。
- 本皮の下調理
 - ① スライスする前に、一度流水で表面を洗い流し、表皮の薄いフィルム状の膜を取り、キッチンペーパーで水気を取ります。
 - ② スライスの際は、表皮を上にして、厚み1mmに薄くスライスします。

鯨肉の栄養価について

くじらは素晴らしい栄養価や機能性をもった食材。健康志向の現代社会のニーズに合った、ヘルシー食材。色々な料理に使えるので、ダイエットや健康に気を使っている方にもピッタリです。

鯨肉は高タンパク、低脂肪です。

くじらは筋トレやダイエットに理想的なタンパク源とされている鶏ささみと同等のカロリーであり、その脂肪分はさらに低く、鶏ささみの約半分です。



抗疲労効果成分「パレニン」を含んでいます。

パレニンが属するイミダゾールジペプチドには、筋肉耐久力アップ、疲労防止・回復・抗酸化・活性酸素の除去機能などの働きがあります。

貧血予防に効果的な「鉄分」を含んでいます。

鯨の赤肉には吸収されやすいヘム鉄が含有され、このような食材を摂取することは貧血の予防に役立ちます。

医療現場も注目の「代替動物性タンパク源」です。

鯨肉は安全で栄養価の高い動物性タンパク源であり、アレルギー患者やその家族にとって、家族が安心して食べられる頼もしい代替タンパク源です。

「EPA・DHA(不飽和脂肪酸)」を含んでいます。

鯨肉には魚介類と同じく多価不飽和脂肪酸(EPA、DHAなど)が含まれており、これらの脂肪酸を摂ることが血流の改善につながると言われています。

最近話題の保湿成分「コラーゲン」が多く含まれています。

くじらのベーコンにはコラーゲンが多く、その原料となる敵須のコラーゲン含有量は28%という報告もあります。

「らーじくん」
平成24年度に下関市と長門市が共同で作製した「くじらシンボルマーク」の愛称です。

●制作 下関・長門鯨文化交流事業推進協議会
[下関事務局] 下関市水産課
〒750-0009 下関市上田中町一丁目16番3号
電話番号: 083-231-1273 FAX番号: 083-233-1399
メールアドレス: sgsuisan@city.shimonoseki.yamaguchi.jp
[長門事務局] 長門市商工水産課
〒759-4192 長門市東深川1339番地2
電話番号: 0837-23-1145 FAX番号: 0837-23-1146
メールアドレス: suisan@city.nagato.lg.jp

資料提供: 共同船舶㈱、出典: クジラ横丁HP、資料提供: 八阪神社蔵「八阪神社捕鯨絵図」





下関地区【駅周辺】
創業70余年老舗割烹旅館
本場には本場の理由がある。

創業70余年の老舗割烹旅館として、個室・接待・宴会と日本一の食材にこだわって追求し、幅広い年齢層に愛されております。

① 割烹旅館 寿美礼

下関市竹崎町3-13-23 ☎083-222-3191
[営業時間] 11:30~14:00、17:30~21:00
[定休日] 不定休
[ホームページ] www.sumire-ryokan.com/
要予約 ※3日前までにご予約ください。



下関地区【駅周辺】
リーズナブルな料金で
鯨が味わえます!

鯨ベーコン、鯨竜田揚げといった一品料理の他に、鯨の赤身やすじ肉を使ったお好み焼もあります。ぜひ一度足を運んでみてください!

② お好み焼 かわ本 下関駅前店

下関市竹崎町4-3-1 JR下関駅構内
☎083-234-0550
[営業時間] 11:00~21:00
[定休日] 無休



下関地区【駅周辺】
年中無休で営業、いつでも
気軽に鯨料理を楽しめます。

JR下関駅構内に立地。気軽にお立ち寄りください。くじら御膳2,000円(税込)は鯨の刺身3種、鯨竜田揚げ、鯨串揚げとボリューム満点です。

③ 味庵 しものせき

下関市竹崎町4-3-1 JR下関駅構内
☎083-228-1877
[営業時間] 11:00~22:00
※オーダーストップ21:30
[定休日] なし



下関地区【駅周辺】
老舗ならではの究極の味で
ごゆるりとお過ごしください。

こだわりの厳選食材と、心のこもったおもてなしでお迎えいたします。歓迎会もご予算に応じ「ふくプラン」をはじめ多数コースを取揃えております。

④ 蔦

下関市竹崎町2-12-2
☎083-223-3791
[営業時間] 12:30~23:00
※オーダーストップ21:30
[定休日] 日曜日(ご予約の場合は営業)

下関・長門
くじら料理店マップ



下関地区【唐戸周辺】
唐戸市場直送の新鮮素材を
匠の技で豪華に味わえます。

関門の旬の素材を大切に、四季折々のオリジナル料理が楽しめます。品質にこだわり、料理人が丁寧に心を込めた料亭の味をお気軽にご堪能ください。

⑬ 魚虎

下関市中之町3-6
☎083-235-3654
[営業時間] 17:30~22:00
※オーダーストップ21:00
[定休日] 不定休
要予約 ※2日前までにご予約ください。



下関地区【唐戸周辺】
低価格と鯨づくしの定食を
堪能!!

おばいけ、赤身刺身、竜田揚げ、ステーキと鯨料理を満喫できる定食です。

⑭ 海鮮市場 ふくの関 カモンワフ店

下関市唐戸町6-1 カモンワフ1階
☎083-234-2981
[営業時間] 11:00~16:00、17:00~21:00
※オーダーストップ20:00
[定休日] なし



下関地区【唐戸周辺】
お手軽価格でくじらの逸品
料理がご堪能いただけます。

くじら料理はくじらベーコン(1,280円)、くじらのおばいけ(750円)、くじらの竜田揚げ(800円)、くじらユッケ(820円)の4品です。(税別)

⑮ 旬彩彩りダイニング からと屋

下関市唐戸町6-1 カモンワフ2階
☎083-229-5640
[営業時間] 11:00~15:00、17:00~23:00
※オーダーストップ(昼)14:00、(夜)22:00
[定休日] なし



**下関B級グルメ
「くじらバーガー」!!**

くじらカツを使った少しおしゃれなバーガーです。他にもふぐバーガー、ふぐ竜田バーガー等リーズナブルなお値段でお待ちしています。

⑯ きまぐれダイニング てん

下関市唐戸町6-1 カモンワフ1階(海側)
☎083-232-7907
[営業時間] (4~9月)10:00~17:00、(10~3月)11:00~16:00
※オーダーストップ16:00
[定休日] (4~9月)火曜日、(10~3月)火・水曜日



下関地区【駅周辺】
うまい、しんせん、くじら
いろいろあります!!

真心のこもったおもてなしと共に、おいしい料理をご提供いたします。もちろん鯨もたくさんご用意いたしております。心よりお待ちしております。

⑤ さかな市場 下関駅前店

下関市竹崎町1-15-35 下関プラザビルBF
☎083-228-6622
[営業時間] 17:00~0:00
※オーダーストップ23:30
[定休日] 無休
[ホームページ] http://r.gnavi.co.jp/y017603/



下関地区【駅周辺】
下関ならではの鯨料理を
各種ご用意しております。

濃厚で珍味であるさえずり(舌)や霜降で最高級部位の尾の身刺、ベーコン、竜田揚げ、ステーキ、オバイケなどいろいろ楽しめます。

⑥ 居酒屋あらかぶ

下関市豊前町2-2-16
☎083-232-2415
[営業時間] 17:00~22:30
[定休日] 不定休



下関地区【駅周辺】
高級食材をリーズナブルに。
老舗の本格鯨料理を堪能!

伝統の味を守り続けて39年!下関で唯一の専門店です。名物たつた揚げ、全国一豊富な鯨メニューをご用意。竜田揚げ・刺身等¥500~、コース¥2980~(各税別)

⑦ 下関くじら館

下関市豊前町2-6-2
☎083-232-2559
[営業時間] 17:00~23:00
[定休日] 不定休
[ホームページ]「下関くじら館」で検索。
※複数でお越しの際は、ご予約をおすすめします。



下関地区【駅周辺】
くじら刺身、焼き、揚げ、寿司
各種堪能できます!!

くじら、ふぐ、うに、下関ならではの様々な魚介類を豊富に取り揃えて、お客様の大切な一食のために努めてまいります!

⑧ 寿し処ひのき

下関市細江町1-5-9
☎083-232-4114
[営業時間] 17:00~22:00
※オーダーストップ22:00
[定休日] 日曜日、日月連休の場合月曜日



下関地区【唐戸周辺】
関門海峡を眺めながら味わう
贅沢・絶賛グルメ!

唐戸市場内にあり、新鮮なネタを多数揃えた味が自慢の回転寿司です。ふく・くじらなど下関ならではの握り寿司をぜひともお楽しみください。

⑬ 海転からと市場寿司

下関市唐戸町5-50
☎083-233-2611
[営業時間] 11:00~15:00、17:00~21:00
※オーダーストップ(昼)14:30、(夜)20:30
[定休日] 唐戸市場の休みに準ずる
[ホームページ] www.kaitenkaratoichibazushi.com



下関地区【唐戸周辺】
“鯨の美味しさ色々”を
味わっていただけるコース!

懐かしいお味・珍しいお味を、くじらの街下関ならではの調理方法でご用意いたします。折々の旬のものと一緒にご賞味くださいませ。

⑱ みもすそ川別館

下関市みもすそ川町23-15 ☎083-222-3357
[営業時間] 11:00~14:00、17:00~21:00
[定休日] 不定休
[ホームページ] http://mimosusogawa.jp
要予約 ※3日前までにご予約ください。



長門地区
鯨の里、通で
お待ちしております。

長門市通地区はかつて古式捕鯨で栄えたまち。仙崎湾の美しい風景を眺めながら、鯨料理をご賞味ください。

⑲ 沖千鳥

長門市通38-2 ☎0837-28-0507
[営業時間] 11:00~15:00
[定休日] 第1・3木曜日
[ホームページ] http://okitidori.ftw.jp/
要予約 ※夕方は要予約(2日前まで)



長門地区
懐かしい鯨の味を当店で。

刺身、竜田揚げ等が一度に楽しめる鯨御膳2,880円(税込)がお勧めです。単品の鯨料理もご用意。

⑳ 崙楽(きらく)

長門市仙崎4137-3
☎0837-26-1235
[営業時間] 11:00~14:30、17:00~20:00
[定休日] 第2・第4水曜日
[ホームページ] http://www.ikiika-kiraku.com/



下関地区【駅周辺】
フレンチシェフと和の鯨が
コラボレーション!

特製ソースが決め手の鯨のステーキ御膳¥2,376~他にも刺身、竜田揚げもご用意しております。ご予約なら鯨のコース¥5,400~(写真)も。

⑨ プラザホテル下関「サン・スーシ」

下関市岬之町11-10
☎083-223-3333
[営業時間] 11:30~14:30、17:00~21:30
※オーダーストップ(昼)14:30、(夜)21:30
[定休日] 無休
[ホームページ] www.plazahotel.co.jp



下関地区【駅周辺】
新感覚の鯨フルコースを
お求めやすい価格でご提供。

鯨料理をまだ体験した事がない方も、鯨好きの方も楽しめる料理内容でランチ3,240円(税込)、夜5,400円(税込)でご堪能できます。

⑩ 遊福旅館

下関市入江町1-2
☎083-231-0029
[営業時間] 11:00~15:00、18:00~22:00
[定休日] 無休
要予約 ※3日前までにご予約ください。



下関地区【唐戸周辺】
3,240円(税込)
くじら食文化を守る応援店。

大満足の【くじら定食】■小鉢■刺身(赤身・本皮・ベーコン・オバイケ・さえずり)■鯨ステーキ■竜田揚げ・鯨カツ■蒸し物ほか。

⑪ 東京第一ホテル下関

下関市赤間町6-2 ☎083-223-7111
[営業時間] 11:00~22:00
[定休日] なし
[ホームページ] www.tdhs.co.jp
要予約 ※5日前までにご予約ください。



下関地区【唐戸周辺】
創業39年、下関の魚に
こだわり年中無休。

くじら四種盛り、くじら身、おばいけ、くじらベーコン、さえずりの盛り合わせです。その他くじらメニューも多数あります。

⑫ 魚正本陣

下関市赤間町4-20
☎083-234-0732
[営業時間] 17:00~23:00
※オーダーストップ22:30
[定休日] 12月30日、31日、1月1日を除く年中無休
[ホームページ] www.uomasahonjin.com

下関地区【駅周辺】

下関地区【唐戸周辺】

長門地区



長門地区
刺身は赤身、皮、ベーコンの
三種盛りです。

鯨の刺身はそれぞれ単品での注文も出来ます。当店はバイパスのそばにありアクセスは簡単です。

⑳ 旬処 いさ路(いさじ)

長門市三隅下1860-1
☎0837-42-0130
[営業時間] 11:30~14:00、17:00~21:00
[定休日] 毎週水曜日



長門地区
当店の竜田揚げ、
ぜひご賞味ください。

鯨料理は少ないですが、女性だけでも入りやすい店です。個室もございます。お気軽にお越しください。

㉒ 旬彩ダイニング 金の鈴

長門市東深川1892-1
☎0837-22-2885
[営業時間] 11:30~14:00、17:00~23:00
(土日祝は夜のみ)
[定休日] 月曜日



長門地区
刺身は尾の身、さえずりなど
もご用意。

刺身(赤身等1,296円~[税込])、バター焼き(1,296円[税込])。はりはり鍋、竜田揚げは要予約となっております。

㉓ よし松

長門市東深川1991-11
☎0837-22-0019
[営業時間] 11:30~14:00、17:00~22:00
[定休日] 日曜日
要予約 ※1日前(はりはり鍋、竜田揚げ)



長門地区
さえずり鍋が絶品です。

くじらミニ会席は4名様からです。(1名様4,320円)さえずり鍋の独自の食感をお楽しみください。宿泊でのご利用もどうぞ。

㉔ 大正館

長門市東深川 正明市3区 ☎0837-22-2930
[営業時間] 12:00~14:00、18:00~20:00
[定休日] なし
[ホームページ] http://www.taishokan.jp/
要予約 ※3日前