



ちょっと勉強室

111

今回のテーマは クジラ

(1) 基礎知識

くじら肉は数十年前まで、学校給食にとって、良質なたんぱく質源食材として欠かせませんでした。資源保護のため食用となる量は僅かで、現在は高級食材となりました。クジラは、哺乳動物目クジラ科で、ハクジラ亜目とヒゲクジラ亜目の2つに分かれます。

哺乳類なので乳頭とへその緒があります。また、魚はエラで呼吸し海中の酸素を吸収しますが、クジラは肺呼吸をし、大気から直接に酸素を吸います。水中に潜ったクジラが呼吸しやすいようにするために鼻は頭の最も高い部分にあります。潮吹きは、その穴を開いて吐き出す息です。尾ビレは、魚が縦について左右に動くのに対し、クジラは水平についており上下に動きます。鱗はありません。

日本では古くから鯨食文化が発達し、体の部分に独特な名称をつけ、いろいろと利用してきました。室町時代の料理本「四条流包丁書」には、最高の献立としてクジラ料理が紹介されています。安土桃山時代には、土佐の大名の長宋我部元親が、豊臣秀吉にクジラを丸ごと一頭献上したという記録も残っています。江戸時代後期に出された「鯨肉調味方」という料理本には、クジラのからだを70にも分類し、それぞれの料理法が紹介されています。食べられないところは、骨と歯とヒゲだけです。また同じ頃、鯨油は、田んぼにまいて虫を退治するための農薬として利用され、米の増収をもたらしたともいわれています。ヒゲは、からくり人形のぜんまいや釣竿の穂先などに用いられ、特に文楽人形の命ともいえる精妙な首の動きは、クジラヒゲでなければ出せないといわれています。現在は、商業用捕鯨が禁止されており、南氷洋での調査捕鯨の副産物が食用として出回っています。食用の肉は殆どが赤肉です。繊維が粗く脂肪が少ないですが、尾の身は霜降り肉で柔らかく高級品です。

(2) 分類

クジラとイルカは同じ仲間ですが、便宜上、大きさが4m以上のものをクジラといい、それ未満のものをイルカと呼ぶことがあります。

ヒゲクジラ：歯の代わりに餌をろ過するクジラヒゲ（ヒゲ板）と呼ばれる器官を持つグループです。大型種が多く、4科14種が知られています。シロナガスクジラ、ミンククジラ、ザトウクジラ、セミクジラ、コククジラなどです。ヒゲクジラ類は肉色も良く味も良いです。2005年現在では、主にツチクジラとミンククジラの鯨肉が流通しています。クジラの中でも最大のシロナガスクジラは、心臓の重さだけでも1800kgあり、1回の脈で約220の血液を送り出すと推定されています。



「鯨と海の科学館」HPより

ハクジラ：歯を持つグループの総称です。最大のマッコウクジラから最小のイロワケイルカまで種類も多く、生息域も外洋性のものから淡水性のものまで変化に富み、10科69種が知られています。

ハクジラ類はワックスを主成分とする油を含み、肉も赤黒く、においも強く、味は劣ります。マッコウクジラは、日本ではかつて鯨油目的で捕獲が行われてきており、ほとんど食用にはされません。

(3) 栄養価

日本食品標準成分表では、肉類に分類されます。赤肉は、高たんぱく質で脂質が特に少なく、鶏ささみにも勝ります。アミノ酸スコアは90（2～5歳の幼児ではアミノ酸スコアは100）で、制限アミノ酸はバリンですが、全体にアミノ酸量が他の肉類に比べ高く、優れたたんぱく質源となる食品といえます。脂肪酸組成は魚介類とほとんど同じで不飽和脂肪酸が多く、EPA・DHAも含まれます。鉄分も多く、その主成分はヘム鉄であるミオグロビンであるため、吸収も良いです。ナイアシン・ビタミンB12も豊富です。食物アレルギーが起こりにくい食品として注目され、卵・乳・肉・魚介類が食べられない子ども達の貴重なたんぱく質源とされています。