

# クジラの料理教室

クジラを学ぶ 調理する 食べる

さしみ

ハリハリ鍋

竜田揚げ

かす汁

6月27日(土)開催  
参加者募集中

主催： 姫路市中央卸売市場  
将来プロジェクトチーム

協賛： 共同船舶  
魚食普及協議会

# クジラの料理教室

クジラを学ぶ 調理する 食べる



栄養満点!  
おいしく食べて  
未来へつなく!



さしみ

新鮮だからこそその  
旨みと食感!

クジラの赤身は、低脂肪・  
高たんぱくでヘルシー。  
クセが少なく、あっさり  
とした味わいが特徴です。



ハリハリ鍋

水菜のシャキシャキ  
食感がたまらない!

クジラの旨みが出た出汁に、  
水菜のシャキシャキ感が  
絶妙にマッチ! 体の芯から  
温まる、昔ながらの味です。



竜田揚げ

外はカリッと  
中はジューシー!

醤油や生薬で下味をつけた  
クジラをカラッと揚げて、  
旨みをぎゅっと閉じ込めた  
人気の一品!



かす汁

栄養たっぷり!  
心も体も温まる!

クジラの旨みと野菜の甘み  
が溶け合う、栄養満点の  
かす汁。昔から親しまれて  
きた味わいです。

6月27日(土)開催

参加者  
募集中

開催時間

- ① 10:00~11:30
- ② 12:30~14:00

会場

姫路市中央卸売市場  
関連棟 2F 料理教室

参加費

3,000円

申込締切

6月20日(金)

この料理教室で  
学べること!

- クジラの基礎知識
- 調理のポイント
- 栄養と健康効果
- おいしく食べるコツ



主催

姫路市中央卸売市場  
将来プロジェクトチーム

協賛

共同船舶  
魚食普及協議会

