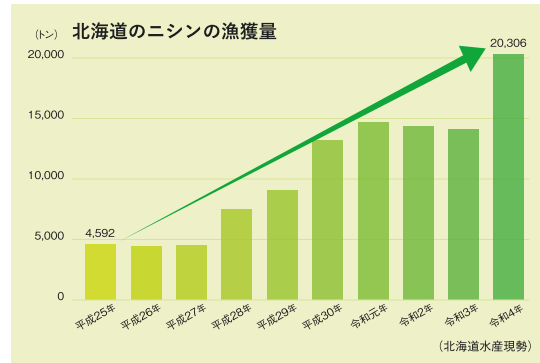


ニシンってどんな魚？



ニシンは北海道の全域に生息し、かつては日本海側の各地に“ニシン御殿”が建てられるほど数多く漁獲されていました。ニシンは身欠きニシンなどに加工され北前船で本州へ運ばれたほか、ニシン粕は肥料として日本の農業を支えました。

ニシンはその後、資源が減少していましたが、稚魚放流や資源管理などの取り組みにより近年の資源は回復傾向にあり、最近ではお店でも手軽に北海道産ニシンを買うことができます。



ニシンは1年中獲れる魚!?

春告魚とも呼ばれるニシン。旬の季節といえば、“冬～春”を思い浮かべる人が多いかもしれませんが。この季節に日本海側でニシンが海を白く染める“群来(くき)”は、ニシン資源の回復に伴い、近年、各地で見られるようになってきました。この時期のニシンは産卵のために群れで沿岸に集まってきており、それを漁獲したものを春ニシンと呼んでいます。

ニシンはその後、広く沖合を回遊し、餌を食べて脂の乗ったニシンが秋頃に漁獲されます。その他にも、湖と海を行き来する湖沼系ニシンが道東を中心に生息しており、年間を通して漁獲されています。ぜひ、色々な時期や産地のニシンを食べてみてください!

ニシンの食べ方

ニシンはお刺身や塩焼き、煮付けなどで食べてもおいしい魚ですが、色々なアレンジも可能な万能選手!数多くの加工品も作られており、数の子はもちろん、身欠きニシンや糠ニシンは馴染み深い方も多いのではないのでしょうか。今回のレシピを使って、新しいニシンの食べ方に挑戦してみてください。

さらに、ニシンは体に良いDHAやEPAといった成分が豊富に含まれており、健康志向の方にもオススメの魚です。

色々な料理に使える! ニシンの骨切り

ニシンは骨がとっても多い魚。骨が苦手な方でもいらっしゃるのではないのでしょうか? そんな時はニシンの「骨切り」を試してみましょう!

1

ニシンは三枚におろし、身を上にして(皮目を下にして)置きます。(写真は頭の方をまな板の左側にしてあります。)



2

包丁を尾側に寝かせ、細かく切り込みを入れることで、小骨を切るができます。



その他の道産食材レシピも多数掲載中!

北海道が誇る安全でおいしい食材をさまざまなレシピとともにご紹介しております。

北海道の公式キッチン(クックパッド内)
<https://cookpad.com/kitchen/15941596>



“どさんご”北海道の水産情報発信中!

北海道の漁業の様子や旬の情報をご紹介します。

北海道庁水産局公式Facebook
<https://www.facebook.com/hokkaidosuisangyo>



北海道

水産林務部水産局水産経営課

〒060-8588
札幌市中央区北3条西6丁目(北海道庁本庁舎11階)
TEL 011-204-5464(内線28-235)

レシピ提供/留萌振興局食堂「キッチンRuRu」
フードコーディネーター/料理研究家 東海林明子
栄養価算定/公益社団法人 北海道栄養士会



鯧

基本のニシンレシピ

北海道産ニシンを食べよう!

今日お魚!

Hokkaido Herring Recipe 5





鯧のたたき

1人前の栄養価
 エネルギー/174Kcal
 たんぱく質/12.7g
 脂質/11.0g
 炭水化物/0.9g
 食塩相当量/1.2g

レシピ提供/留萌振興局食堂
 「キッチンRuRu」

材料
 (2人前)

- にしん……………1尾
- 青ネギ……………お好みの量
- 大根のつま……………少々
- わさび……………少々
- 醤油……………少々

作り方

- 1 にしんを三枚に下ろして、腹骨を取る。
- 2 にしんの皮をむいて、5mm幅でぶつ切りにする。
- 3 青ネギを千切りまたはみじん切りにする。
- 4 切ったにしん、青ネギ、大根のつま、わさび、醤油を混ぜ合わせて完成。

ポイント お好みでわさびのかわりに生姜でも美味しいです。

にしんのマリネ

1人前の栄養価
 エネルギー/475Kcal
 たんぱく質/24.9g
 脂質/29.4g
 炭水化物/16.8g
 食塩相当量/3.2g

レシピ提供/留萌振興局食堂
 「キッチンRuRu」

材料
 (2人前)

- にしん…1~2尾
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 片栗粉……………適量
- 油……………適量
- 玉ねぎ……………1/2個
- ピーマン……………1/2個
- にんじん……………少々
- マリネ酢(寿司酢でもOK)
 ……60ccくらい(お好みの量)
- 一味唐辛子……………お好みで

作り方

- 1 玉ねぎは薄くスライスし、軽く塩もみして氷水にさらしておく。ピーマン、にんじんは千切りにする。
- 2 にしんを三枚に下ろし、ハラスの骨を切り取り、食べやすい大きさ(3~4等分)に切る。
- 3 切ったにしんに塩こしょうを振り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 4 器に揚げたにしんを盛り、上に玉ねぎ、にんじん、ピーマンを乗せる。最後に上からマリネ酢をかけ、お好みで一味唐辛子を振って完成。

ポイント 揚げたにしんは冷やさずに、温かいうちに食べるのがオススメです。

にしんの甘辛焼き

1人前の栄養価
 エネルギー/745Kcal
 たんぱく質/26.8g
 脂質/48.8g
 炭水化物/26.3g
 食塩相当量/1.9g
 (使用量分5.7g)

レシピ提供/留萌振興局食堂
 「キッチンRuRu」

材料
 (2人前)

- にしん……………2尾
- 片栗粉……………適量
- 油……………適量
- A 醤油……………60cc
- ザラメ……………大さじ2
- 酒……………90cc
- 水……………90cc

作り方

- 1 にしんを三枚おろしにし、片栗粉をつけて油で揚げる。
- 2 フライパンにAを入れてひと煮立ちさせたら、揚げたにしんを入れて絡めてできあがり。

ポイント 調味料の量はお好みで調整してください。お弁当にぴったりのメニューです。