



冬の味覚を楽しむ

ニシンレシピ

レシピ提供：函館短期大学付設調理製菓専門学校
(R4ニシン料理コンクール 最優秀賞作品)

ニシン酢豚風

材料（4人分）

- ・ニシン…… 2尾
- ・にんにく…… 1片
- ・しょうが…… 1片
- ・片栗粉…… 大2.5
- ・卵…… 1個
- ・しそ…… 2枚
- ・塩こしょう… 適量
- ・たまねぎ… 1/2個
- ・ピーマン… 1.25個
- ・にんじん… 1/2個
- ・揚げ油… 適量

調味料

- ・水……… 大2.25
- ・酢……… 大2
- ・ケチャップ… 大1.5
- ・砂糖……… 大2
- ・醤油……… 大1.5
- ・片栗粉…… 大0.8
- ・酒……… 大0.5
- ・みりん…… 大0.5

つくりかた

- ①ニシン、にんにく、しょうが、片栗粉、卵、塩こしょう、しそをフードプロセッサーにかけ、形を整えて、油で揚げる。
- ②カットしたにんじん、たまねぎ、ピーマンを炒める。
- ③調味料を合わせてタレにする。
- ④②で炒めた具材に①とタレを入れて温める。
- ⑤お皿に盛りつけて完成

連絡先

檜山管内水産振興対策協議会

住所

北海道爾志郡乙部町字元町520番地

TEL

0139-62-3300



※18世紀当時の写真

檜山地域は18世紀頃、ニシン漁とその加工品を中心とした本州各地との交易により、漁業・商業の町として大きく発展しました。

しかし、19世紀後半以降はニシンの漁獲量が減少し続け20世紀に入るとついに「幻の魚」となってしまいました。

ニシン増殖の取り組み 100万尾放流

そこで、再び浜を活気づけるべく平成21年からニシン稚魚の放流を開始、現在では檜山管内合わせて「100万尾」の稚魚を毎年放流しています。

その取り組みの成果が実り「群来」と呼ばれる放精・放卵によって海が白く濁る現象が令和2年から確認されています。



江差町かもめ島前浜で確認されたニシンの群来
(令和5年2月18日)



レシピ提供：ひやま漁業協同組合女性部 江差支部

ニシンのマリネ

つくりかた

- ①三枚おろしにしたニシンの身を真水で洗う。
- ②洗ったニシンの皮を剥ぐ。
- ③身に軽く塩をまぶして、キッチンペーパーで包み、1時間ほど置く。
- ④身をタッパに入れて、身が浸る程度まで酢を入れたら、冷蔵庫の中で2～3日漬け込む。
- ⑤マリネ液を入れた容器に、カットしたにんじん、タマネギ、レモンを入れ、10分ほど置く。
- ⑥ニシンを食べやすいサイズに切って、⑤と一緒に皿に盛り付けたら完成。

材料 (2人分)

- ・ニシン…………… 1尾
- ・にんじん……… ½本
- ・タマネギ……… ¼個
- ・レモン…………… 少量
- ・酢…………… 適量

マリネ液

- ・酢…………… 100g
- ・砂糖…………… 40g
- ・塩…………… 3g
- ・こしょう……… 少量