

いつも株式会社うおいちを ご愛顧いただきどうもありがとうございます。

「旬の魚」 No.30 ニジマス

第30回目は、初夏は溪流魚のシーズンということで、溪流や湖に棲むニジマスをご紹介します。

ニジマスの写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/dispguide.asp?id=250&file=1



ニジマスってこんな魚

ニジマスは明治10年(1977年)に北アメリカから日本に移入された外来魚です。世界中で養殖され、もちろん日本でもたくさん養殖生産されています。体側にある赤みを帯びた縦帯を虹に見立て、英名はレインボウトラウト(Rainbow trout)で、ニジマス(虹鱒)の名前はこれに由来します。

ニジマスは河川で生まれて河川や湖で育ちますが(陸封型)、同じニジマスでも海に降りて生活するものがあって、こちらはスチールヘッドトラウトと呼ばれます。スチールヘッドトラウトは孵化後2~3年河川域ですごし、以後海に降ります。ニジマスが通常、体長30cm程度なのに対し、海に降りる(降海型)スチールヘッドの方は1m以上にまで成長します。

ニジマスの仲間達

スーパーなどで刺身用としてよく見かけるトラウト(あるいはサーモントラウト等)はニジマスを品種改良したものです。これはニジマスを大型に品種改

良したドナルドソンニジマスのメスと降海型ニジマスのスチールヘッドのオスを交配し海面養殖したものです。成長が早く味もよいため主にチリやノルウェーなどで約 26 万トン（2008 年）も生産されています。

分布、生態

ニジマスの分布図

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=250&file=3



ニジマス・スチールヘッドトラウトの 分布図



カムチャッカからアラスカを経てメキシコ北部にいたる北部太平洋に分布。日本ではアメリカから移入後、遊漁用に放流されたり養殖場から逃げ出したものなどが北海道の一部の河川に定着しています。

餌は、幼魚期は主に水生昆虫、成魚期は小魚を多く食べます。産卵期は原産地の北米では春ですが日本では秋で、他の鮭類と異なって産卵後に死なず、2～3年にもわたり産卵します。

養殖生産

市場に入荷するニジマスは、ほぼ 100% 養殖物です。養殖ニジマスの生産はピークの 1982 年には 18,230 トンありましたが以後減少傾向で、2008 年では 6,792 トン。2008 年の主要生産県は静岡県（1,556 トン）、長野県（1,227 トン）、山梨県（983 トン）で、上位 3 県で全国の 55% を占めています。共に北アルプスや富士山麓からの湧水が豊富な地域で行われています。

成熟した養殖の親魚から採卵する完全養殖で、採卵するのは主に秋と春。通常は孵化後 1～2 年で 200 g くらいまで育ちますが、これも飼育環境によってい

るいで、100～150gの出荷サイズまで育てるのに2年かかることもあります。

市場への入荷

ニジマスのは入荷はアユより1ヶ月くらい前倒して、5月をピークに主に3月～8月頃です。関西市場で好まれるのは小さめの100gサイズで、シーズンを通してこのサイズが集荷されます。また、刺身用に2kgサイズのニジマスも販売しています。

おさかなクッキング

ニジマスのムニエル・バターソース

写真はこちら

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_recipe.asp?id=270



ニジマスの定番料理、ムニエルの紹介です。ちょっとだけ手間でもソースを作って添えると、とても豪華な一品になります。今回はエリンギをつかったバターソース。きのこは他にマッシュルームでも、シメジでもOK。バターで炒めるだけなので簡単です。

【材料(2人分)】

ニジマス・・・2尾(200g)

塩・コショウ・・・適量

小麦粉・・・適量

A：バター・・・小さじ2、サラダ油・・・小さじ2

ジャガイモ・・・200g

ブーケレタス・・・4枚

プチトマト・・・4個

チャービル・・・少々(あれば)

エリンギ・・・1パック(約100g)

B：バター・・・大さじ2、サラダ油・・・大さじ1

【作り方】

ニジマスのヌメリを洗い落とし、盛付けた時に下側になる方の腹に庖丁を入れて内臓を取り除き、エラも取ってから腹の中をきれいに洗う。キッチンペーパーでよく水気を拭き取り（腹の中も）、軽く塩・コショウを振って15分位おく。

エリンギは半分に切り、手で適当に縦に割る。

ジャガイモの皮をむいて食べやすい大きさに切り、茹でてから粉吹きいもにし、塩・コショウで味付けする。

のニジマスの塩で浮いてきた水分をきれいに拭き取り、薄く小麦粉をまぶす。余分な小麦粉ははたき落とし、薄めに粉を付けること。フライパンを熱してAのバター、サラダ油を入れ、盛付けて上になる方を下にして中火で2分くらい焼いて焦げ目をつけ、返して蓋をし、5分くらい蒸し焼きにする。焼けた魚を他の器に移し、フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭い、Bのバター、サラダ油を加えて のエリンギをしんなりするまで炒め、塩・コショウで味を調える。

器に のジャガイモ、その他の野菜、ニジマスを盛り付け、 のソースをかけてチャービルを添えてでき上がり。

旬の魚バックナンバーのご案内

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/main_bknum_fish.asp

株式会社うおいち メールニュース

お問い合わせ先

株式会社うおいち 営業広報課

電話：06-6469-2051

MAIL：kouhou@uoichi.co.jp

メールでのお問い合わせは、返答に時間がかかる場合があります。

あらかじめご了承ください。

株式会社うおいちのホームページはこちらから

URL <http://www.uoichi.co.jp>

取引先会員ページはこちらから

https://www.uoichi.co.jp/uoichi_member/member.asp

取引先会員ページのログインIDとパスワードを忘れた時は

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_member/01/send_password.asp

お問合せのメールアドレスは

kouhou@uoichi.co.jp
