

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.36 ニシン

第36回目は、「ニシン」のお話です。

ニシンは「春告魚」ともいわれ春の魚ですが、ニシン昆布巻き、数の子と年末に出番が多くなり、これから消費の旬を迎えます。

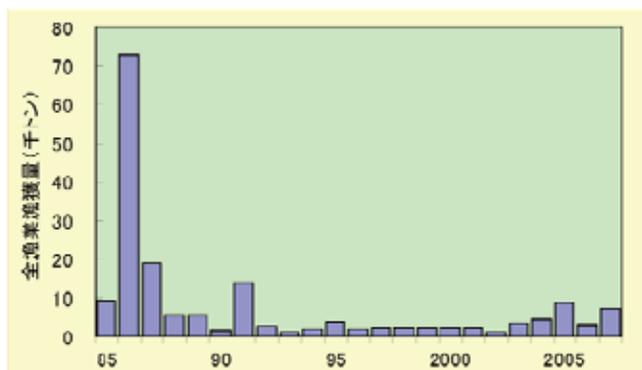
ニシンの写真



ニシンとは

ニシンは、漢字で「鯨」と書き、また北海道に春を告げる春告魚としても知られるニシン目ニシン科の魚です。春になると産卵のために北海道の近海に近寄ります。昔は大量に取れる魚の代名詞で、「ニシン御殿」なるものも沢山あったということですから想像を絶します。あまりに大量に取れるため、親は肥料として利用されたりしました。また、乾燥させて、身欠きニシンとしても流通しました。特に山間部での貴重な蛋白源となりました。京都をはじめとする関西圏では、ニシンそばなどの郷土料理になりました。しかし昭和30年以降激減し、ロシア、アメリカ等からの輸入物に押されています。

ニシン漁獲量推移



水産総合研究センター HP より
(平成 22 年度資源調査票ダイ
ジェスト版)

ニシンのいるところ・生態

ニシンは、北太平洋に広く分布、回遊し、動物性プランクトンを食べます。成体では、体長 35 センチメートルほどになります。産卵期は、早春から初夏。水深 15 メートル前後の沿岸部に集まり、昆布などの海藻に集団で産み付けます。卵は粘着性に富み卵が付着した昆布は、「子持ち昆布」として珍重されます。

生まれる卵は、一尾から数万粒といわれ、その後 1 年で、約 15 センチメートル、3 年ほどで産卵能力を持ちます。

分布図



ニシン（親）

ニシンは、大衆魚として知られ、また北海道の冷たく乾いた風を利用したさまざまな加工品が作られ利用されてきました。

まずは親です。鮮度の良いものが手に入る地域では、塩焼きやお酢で食べていただきます。また、有名なのは「身欠きニシン」です。三枚におろした身を乾燥させたものです。保存食として重宝しました。食べるときには、米のとぎ汁で戻し味付けして食べるのですが、最近では、「ソフトニシン」と呼ばれる半乾燥品もあり、調理しやすくなっています。お節などにも入れられるニシンの昆布巻きは、戻したニシンを昆布で巻き炊いたものです。

ニシンの卵（数の子）

卵はご存知「数の子」です。なぜ数の子と呼ばれるのか、諸説ありますが、北海道東北地区でのニシンの呼び名「かど」から「かどの子」と呼ばれ、「数の子」になったようです。黄色い色から「黄色いダイヤ」とも呼ばれています。ニシンのメスの腹から取り出し、

乾燥または塩蔵したものが流通しています。乾燥させた数の子を「干し数の子」といい、非常に高価なものですが、水で戻して食べるのが面倒であったり、塩蔵、冷蔵の技術が発達したこともあり、生産されるのはごくわずかとなっています。

塩蔵された数の子は塩抜きをした後、味付けをして食べますが、塩を抜きすぎると卵の持つえぐみが出るため、コツが必要です。塩を抜きすぎたときは、濃い目の塩水に漬けてもう一度塩を吸わせます。ちょっとかじってみて具合を確認してください。

ニシンの栄養

ニシンを含め青魚には、DHA や EPA といった不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。DHA は脳の働きを活性化するといわれ、EPA は血液をサラサラにし、動脈硬化を予防するとも言われています。ニシンは、これら DHA・EPA に加え、カルシウム、鉄、ビタミン A・B2・D・E など豊富に含まれています。栄養バランスも良いので、健康に良い魚の一つといえるでしょう。

おいしく食べましょう(^0^)/

これから年末を向かえ、おせち料理の準備をされる方もいらっしゃると思います。今回は、ニシンの昆布巻きをご紹介します。

ニシンの昆布巻き

料理の写真



作り方

【材料】

身欠きニシン（ソフトタイプ）・・・ 2 枚（約 240 g でした）

早煮え昆布・・・約 40 g（乾燥重量で）

かんぴょう・・・適量

< 煮汁 >

醤油・・・大さじ 3、砂糖・・・大さじ 4、みりん・・・大さじ 6、料理酒・・・1 カップ、水・・・5 カップ、酢・・・大さじ 1

【作り方】

身欠きニシンは水から茹で、沸騰したら取り出す。骨抜き等を使い、腹骨や背びれなど

主な骨を取り除き、縦に半分に割る。(細かな骨は酢を入れて煮るので軟らかくなる)

かんぴょうは塩水で弾力が出るまでもみ洗いし、水で洗う。

昆布は、全体が浸かるくらいの水で2～3分戻し軟らかくする。(戻した水は煮汁に使う)

戻した昆布を広げ、ニシンの幅に合わせてカットし、芯にして昆布を巻く。巻き終わったら2カ所か3ヶ所(昆布の幅に合わせて適宜)かんぴょうで結び止める。

鍋に煮汁の材料と昆布巻きを入れて中火にかけ、沸騰してアクやニシンのあぶらが浮いてきたら丁寧に除く。その後、やや火を弱めて落し蓋をし、煮汁がひたひたよりやや少なめになるまで(1時間くらい)煮て火を止め、冷ます。

冷めたら昆布巻きを取り出し、食べやすい長さに(3～4cm)にカットする。

豆知識：ヨーロッパでは、ニシンを塩漬けにし、ぶつ切りや三枚おろしのスライスし、たまねぎスライスや蒸したジャガイモと一緒にいただきます。塩漬けニシンのしょっぱさと、たまねぎ、ジャガイモの甘みがマッチして、お酒に良く合います。

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
