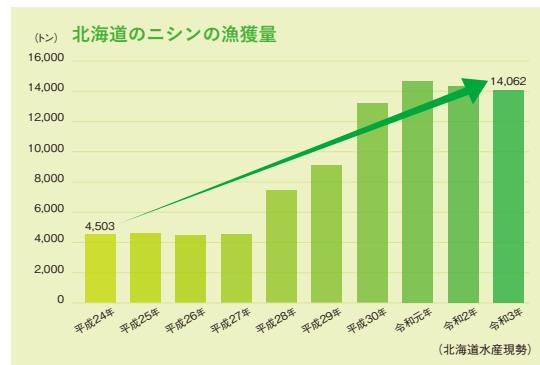


## ニシンってどんな魚？



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るようになりました。



## 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、和洋中それぞれ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。骨が苦手な方ではないでしょうか?

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、小骨を切ることができます。



### 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>



### “どさんぎょ”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ております。

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



## 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 011-231-4111(内線28-210)

レシピ提供/一般社団法人 北海道全調理師会

鯺



和・洋・中のプロが教える

ワンランク上の

# ニシンレシピ



Hokkaido Herring Recipe 3

基本編



# 中華



## ニシンのチリソース

レシピ提供/中国菜楼 東巴 オーナーシェフ 永井 功二

### 材料 (4人前)

ニシン……………2尾  
 塩・酒……………少々  
 片栗粉(ニシンの衣用)…適量  
 サラダ油(揚げ焼き用)…適量

〈チリソース用薬味〉  
 長ねぎ(大きめのみじん切り)…1本  
 おろしにんにく……………大さじ1  
 おろししょうが……………大さじ2  
 豆板醤……………大さじ1/2

〈チリソース用調味料〉  
 酒……………小さじ1  
 塩……………少々  
 砂糖……………大さじ2  
 醤油……………少々  
 トマトケチャップ…大さじ3  
 酢……………小さじ1

中華スープ……………200ml  
 (市販のガラスープの素)  
 サラダ油……………大さじ3  
 ラー油……………適量

### 作り方

- 1 ニシンはウロコ、内臓や頭を取り、水洗いし、三枚におろし、5cm幅くらいに切り、塩、酒で下味をつけ15分程度おく。
- 2 ①のニシンの皮目に1cmくらいの等間隔で切り込みを入れ、キッチンペーパー等で水気を取り、片栗粉をまんべんなくつける。
- 3 ボールなどに中華スープを作り、チリソース用調味料を入れて合わせる。
- 4 熱したフライパンに少し多めのサラダ油を入れニシンを揚げ焼きにし、カリッと火が通ったら皿などに移す。
- 5 フライパンにサラダ油大さじ3を入れ、チリソース用薬味の長ねぎ以外を入れ弱火で香りが出るまで炒める。次に長ねぎを入れ③の合わせ調味料を入れ、煮立ったら④のニシンを入れかるく煮込む。チリソースが少し煮詰まり、とろみがついたらお好みでラー油を適量入れ仕上げ(ニシンの衣でとろみがつきます)。
- 6 皿に盛り付け完成。

**ポイント** 塩で下味をしっかりつけることで生臭みが取れます。皮目に切り込みを入れることで小骨があまり気にならずいただけます。ニシンとトマト(チリソース)の相性が良い一品です。ふわっと柔らかいニシンをチリソースで美味しく召し上がってください。

# 洋食



## 練のラタトゥイユ乗せ 香草パン粉焼き

レシピ提供/元札幌グランドホテル 名誉総料理長 小泉 哲也

### 材料 (4人前)

ニシン……………大2尾  
 塩、こしょう……………適量  
 カレー粉……………小さじ1  
 薄力粉……………大さじ3  
 パン粉……………大さじ4  
 タイムみじん切り……………小さじ1  
 サラダ油……………適量  
 バター……………適量  
 塩……………適量

〈ラタトゥイユ用〉  
 パプリカ(赤・黄)……………各1/2個  
 トマト(完熟)……………1個  
 玉ねぎ……………1個(120g)  
 ズッキーニ……………1/2本  
 なす……………1本  
 ベーコンスライス……………50g  
 にんにくみじん切り……………小さじ1  
 オリーブオイル……………大さじ3  
 塩、こしょう……………適量

オリーブオイル……………適量  
 (オーブンで焼く直前)

〈付け合わせ用〉  
 ブロッコリー…8房(一口大の大きさ)  
 生クリーム……………70ml  
 メークイン……………400g  
 バター……………20g  
 塩、こしょう……………適量

### 作り方

- 1 ニシンは、ウロコ、内臓や頭を取り、水洗いし、三枚おろしにして小骨が気になる場合は抜くか、骨切りをし皮面の方に4箇所切れ目を入れて軽く塩、こしょうをしておく。
- 2 トマト以外の野菜とベーコンを約5mm角の大きさに切り揃えておく。トマトは、湯剥きして横半分に切り、種を取りのぞき約8mm角の大きさに切っておく。
- 3 薄力粉とカレー粉を合わせておく。タイムとパン粉を合わせておく。
- 4 ブロッコリーはゆでておく。
- 5 〈ラタトゥイユの作り方〉鍋に、オリーブオイル(大さじ3)とにんにくを入れて熱し、ベーコン、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、なすの順に中火で良く炒め、最後にトマトを加えて塩、こしょうで味を強めに付ける。
- 6 〈ニシンを焼く〉軽く下味を付けたニシンにカレー粉を混ぜた薄力粉をまぶし、サラダ油とバター(適量)を熱したフライパンで皮面から色よく焼く。焼いたニシンを皮目を下にして天板に二枚ずつ並べ軽く塩をしてから、その上にラタトゥイユを均等に寄せ、さらにタイム入りパン粉をまんべんなくふりかけ、オリーブオイル(適量)を上からかけて180度のオーブンかオーブントースターできつね色になるまで10分ほど焼き上げる。
- 7 〈スノーポテトを作る〉メークインを皮付きのままボイルしてから皮を剥き、鍋に入れて適当な大きさにつぶし、生クリーム、バター(20g)を加えて塩、こしょうで味を調える。
- 8 〈盛り付け〉⑥を半分に分けて温かい皿に盛り、④と⑦を添えて完成。

**ポイント** ニシンや野菜にはしっかり下味をつけてください。カレー粉を使うことで風味を出して、ラタトゥイユは1週間ほど日持ちしますので、他の魚や肉に乗せても美味しく食べられます。

# 和食



## ソフト練昆布巻

レシピ提供/さっぽろ川基本店 料理長 本間 勇司

### 材料 (4人前)

ニシン……………大1尾  
 お米のとき汁(1回分)…360ml  
 昆布…1枚(幅10×長さ20cm)  
 青梗菜……………1房  
 軟白葱……………6cm  
 牛蒡……………4cm  
 人参……………10g  
 番茶……………900ml  
 梅干し……………2個  
 生姜……………10g

〈調味料A〉  
 上白糖……………大さじ4  
 味醂……………100ml  
 料理酒……………100ml  
 濃口醤油……………150ml

有馬山椒(または山椒パウダー) ……大さじ0.4  
 黒砂糖……………小さじ1  
 水あめ……………大さじ1

### 作り方

- 1 ニシンはウロコ、内臓や頭を取り、水洗いし、三枚におろす。お米のとき汁で洗い、半日干す。(ソフトタイプの身欠きニシンを手作りします。)
- 2 昆布は湿らせたふきんでさっとふき、バットに昆布を入れ、昆布が浸るくらいに水を注ぎ、約30分間つけて戻す。昆布の大きさに合わせて切った①を、昆布の上に乗せ、巻き込む。鍋に昆布巻を入れ、番茶、梅干し、生姜、調味料Aを入れて炊く。最初は強火。沸いてきたら弱火にする。
- 3 ②の作業中、番茶が少なくなってきたらお湯を足す。目安は炊いている汁から昆布が出てきたら足すこと。この作業を2回繰り返す。ただし、汁の全分量は最初の量より多く入れないこと。
- 4 ③の作業を繰り返したら、昆布に汁をかけながら弱火で煮ていき、乱切りした牛蒡と人参を入れる。軟白葱は白髪葱にし、青梗菜は別にゆでておく。
- 5 ④の状態から味を見て黒砂糖、水あめ、有馬山椒(なければ山椒パウダー)を足し、5分ほど煮る。冷めていく過程で味がしみるのでそのまま冷やしてから切る。
- 6 皿に⑤と牛蒡、人参、青梗菜、白髪葱を盛り付けて完成。

**ポイント** 味の変化がわかりづらい時はこまめに汁の味見をしてください。また調味料は昆布の厚さにもよりますので自分のお好みの味に調整。味の加減が難しいという方は、一度、味を見て冷ましてください。身欠きニシンではなく、生ニシンで時短にしました。ふっくら柔らかな昆布巻をどうぞ。