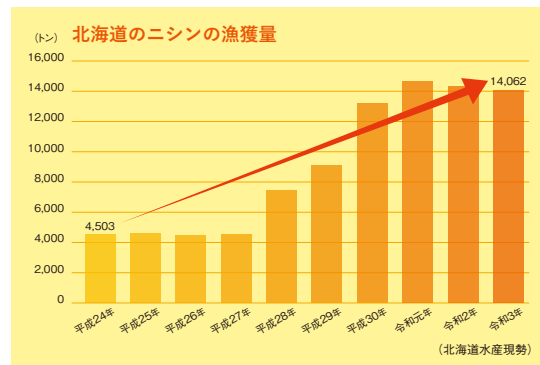


ニシンってどんな魚？



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。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。

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。過去のニシンレシピも掲載しています。



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 4

応用編



和食



ニシンなめ郎白菜包み

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……………2尾
古代米(1割)入りご飯・炊きあがり120g
白菜……………1枚
小葱……………8本
生姜……………6g
白胡麻……………15g

〈野菜味噌 1人分40g〉

A 人参……………12g
椎茸……………12g
唐辛子……………12g
白味噌……………120g
食用油……………小さじ2

〈付け合わせ用〉

スプラウト……………15g
零余子……………24粒
なげれば山芋か里芋
紅心大根……………20g
万願寺とうがらし……………12g
南瓜……………45g
人参……………8g

合わせ出汁(かつおと昆布)……………575ml
(だし380ml+味噌90ml+
料理酒90ml+醤油15ml)
なげれば出汁調味料……………575ml

作り方

- 1 ニシンをおろし、骨を断ち切るように刻み、おろした生姜、小口切りした小葱、白胡麻と混ぜてなめ郎を作る。
- 2 お米に古代米を1割入れて炊く。
- 3 4等分に切った白菜・零余子・南瓜・万願寺とうがらしは下ゆでをして、紅心大根はさいの目切りにし、人参は薄切りにし、花柄などの型で抜く。
- 4 紅心大根以外を合わせ出汁に入れ、それぞれ炊いてから冷ます。万願寺とうがらしは小口切りにする。
- 5 白菜を下にして、炊いた②を乗せ、さらに①のニシンを乗せて饅頭の要領で包む。最後にラップで茶巾の様に絞って丸めて整え、半分に切る。
- 6 野菜味噌を作る。Aの材料をみじん切りにしフライパンで油で炒め、味噌を入れて軽く炒めておく。(お好みで山椒や一味を入れても美味しいです。)
- 7 器に④、⑤を彩りよく盛り付け、野菜味噌とスプラウトを乗せて完成。(写真では零余子を松葉に刺して添えています。また、材料外ですが、下に焼き茄子、右側に数の子を盛り付けています。)

ポイント

ニシンのなめ郎をご飯に包んでいますが、海苔巻きとの違いを楽しんで欲しいです。海苔だと、なめ郎自体の味がわかりづらいので、あえて白菜で包んでいます。野菜味噌を添えていただく、味に深みが増しより一層美味しく味わえます。なめ郎の海苔巻きを白菜にしたものと考えたと意外と簡単です。盛り付けで素敵なひと皿に。

洋食



身欠きにしんのプロバンス風 ガーリクトースト添え

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)

身欠きニシン(ソフトタイプも可)……………大2枚
お米のとぎ汁(3回分)……………900ml
オリーブオイル……………適量
にんにくみじん切り……………大さじ1
たかの爪……………2本
玉ねぎ みじん切り……………150g
ベーコンみじん切り……………2枚分
カットマト缶……………1缶(350g)
塩、こしょう……………適量
小麦粉……………適量
揚げ油……………300g

生椎茸……………1パック
エリンギ茸……………1パック
塩、こしょう……………適量

ハーブ・ド・プロバンス……………小さじ1
塩、こしょう……………適量
パン粉……………大さじ4
溶かしバター……………適量
白ワイン……………50ml

〈ガーリクトースト〉

バケット……………1/2本
パセリのみじん切り……………大さじ2
にんにくのみじん切り……………大さじ1
バター……………大さじ2

作り方

- 1 身欠きニシンをお米のとぎ汁に三日間漬けて戻す(毎日とぎ汁を取り替える事)。
- 2 鍋に、オリーブオイル、にんにく、たかの爪を入れ弱火でじっくり火を入れ、にんにくがきつね色になったら玉ねぎ、ベーコンを加えて入れゆっくりと炒める。白ワインを入れ軽く煮詰め、カットマトを加えソースを作る。
- 3 戻したニシンを食べやすい大きさに切り、軽く塩、こしょうをし小麦粉をまぶして160度位の温度で揚げる。生椎茸とエリンギ茸も素揚げして軽く塩、こしょうしておく。
- 4 ②のソースに、③を加えハーブ・ド・プロバンスと塩、こしょうで味を調整ココットに盛り付け、パン粉を振りかけ、さらに溶かしバターをかけ180度のオーブンできつね色になるまで焼く。(オーブントースター可)
- 5 バターににんにくのみじん切りとパセリのみじん切りを混ぜておく。バケットを1cm位の厚さに切り両面を軽く焼き、取り出してにんにくバターを塗り、もう一度にんにくの香りが出る様に焼く。
- 6 皿に④を乗せパセリのみじん切り(分量外)をあしらひ、⑤のガーリクトーストを添えて完成。

ポイント

身欠きニシンはしっかりと戻すこと。ウロコや骨もできるだけ取ってください。ソフトタイプの身欠きニシンを使うと①の手順を省略できます。手間はかかりますが、本乾の身欠きニシンで作る方が旨味がしっかりとしています。ハーブ・ド・プロバンスとは、ハーブミックスなどとしてスパイスコーナーで売られているもので大丈夫です。クラッカーや蒸したお芋などに乗せても楽しめます!

中華



ニシンと彩り野菜のカレー風味 甘酢漬け

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
薄力粉……………適量
玉ねぎ……………1/2個
パプリカ(赤・黄)……………各1個
ピーマン……………1個
サラダ油(揚げ油)……………適量

〈甘酢〉
水……………200ml
穀物酢……………200ml
砂糖……………120g
カレー粉……………大さじ1
ごま油……………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、三枚におろし、5cm幅くらいに切り、塩、酒で下味をつけ15分程度おく。
- 2 玉ねぎは繊維にそって薄切り、パプリカ、ピーマンの種を取り除き、1cmくらいに横向きに切る。
- 3 甘酢用の調味料のごま油以外をボールなどで合わせる。
- 4 熱したフライパンに、ごま油を入れ②の野菜を入れ、しんなりしたら③の甘酢を入れ、ひと煮立ちさせる。火からおろし粗熱をとる。
- 5 ①のニシンをキッチンペーパーなどで水気を取り、薄力粉をつけ170℃の油でカリッと作るまで揚げ、よく油をきる。パット等(深めのもの)に入れ④の甘酢で漬ける。粗熱がとれたら冷蔵庫で半日程度おく。
- 6 ニシンと野菜を彩りよく盛り付けて完成。

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。油で揚げることで小骨があまり気にならず、またカレーの風味が食欲をそそります。冷蔵庫で3日間ほど保存できます。カリッと揚げたニシンに甘酢が染みてとても美味しいいただけます。たっぷり野菜と一緒にどうぞ。