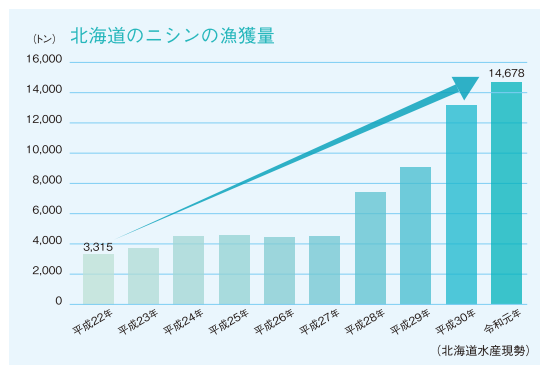


# ニシンってどんな魚？



ニシンは北海道の全域に生息し、かつては日本海側で“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。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、今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っています。



## ニシンは1年中獲れる魚!?

春告魚とも書くニシンの季節といえば、“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、広く沖合を回遊しますが、日本海北部や道東では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。

## ニシンの骨切り

ニシンは骨がとっても多い魚。骨が苦手な方でもいらっしやるのではないのでしょうか?

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います。)



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

北海道産ニシンを食べよう!



和・洋・中のプロが教える

ワンランク上の

ニシンレシピ

1

基本編

Hokkaido  
Herring  
Recipe



和食



## 鯧と南瓜の乾酪(チーズ)焼き

レシピ提供/京王プラザホテル札幌 ろばた・すし・北のめし あさず 料理長 渡部 修大

材料  
(4人前)

ニシン……………1尾	バター(有塩)……………4g
濃口しょうゆ……………45g	砂糖……………20g
A みりん……………45g	チーズ……………160g
砂糖……………13g	銀杏……………適量(約8粒)
かぼちゃ……………1/2個	枝豆……………適量(約12粒)
塩……………ひとつまみ	麩……………適量

作り方

- 1 ニシンはウロコ、内蔵や頭を取り、水洗いし、三枚におろす。
- 2 ニシンの皮目を下にして薄く削ぐ様に切る。
- 3 鍋にAを入れ、沸騰させて冷まし、タレを作る。
- 4 かぼちゃは半分に切って種を取り、一口大に切る。鍋に水と塩を入れてからゆでる。竹串を刺し、火が通ったら湯を切り、粗熱を取る。
- 5 ④をビニール袋に入れ、バター、砂糖を加えてつぶしながら混ぜ、耐熱の器に入れる。
- 6 ⑤の上にチーズをのせ、②のニシンの皮目を上にして並べる様に盛り付ける。
- 7 オープントースターでニシンに焼き目が付くまで焼く。(または160℃に予熱したオーブンで15分くらい焼く)
- 8 ③を少しとろみが付くまで加熱し、⑦の上にかけて、ゆでた銀杏、枝豆、麩を飾る。

ポイント

ニシンをスライスする時に包丁を尾側に寝かせ頭の方から切ることで小骨を切ることができます。ニシンやかぼちゃの量はお好みで調整してください。かぼちゃは、温かいうちにバターと砂糖を加えると、バターが自然と溶けて味が馴染みやすくなります。焼き加減も固くならないように調整してください。チーズはモッツアレラチーズなどお好みのものをお使いください。かぼちゃの代わりに既製品のポテトサラダで代用してもgood!

洋食



## ニシンのソテー・ミニトマトのソース

レシピ提供/フランス料理 楡金 オーナーシェフ 楡金 久幸

材料  
(4人前)

ニシン……………2尾	好みの付け合わせ
塩、白こしょう……………少々	ほうれん草等……………適量
ミニトマト(赤・黄)……………各4個	しょうゆ……………小さじ2
パセリ(または小ねぎ)……………少々	塩、黒こしょう……………少々
エクストラヴァージン	
オリーブオイル……………大さじ7	

作り方

- 1 ニシンはウロコ、内蔵や頭を取り、水洗いし、三枚におろし、1枚を2等分し、皮目を下にして5mm幅で骨切りする。軽く塩、白こしょうをふって余分な水分はキッチンペーパーで拭いておく。
- 2 ミニトマトはくし型に4等分、パセリはみじん切り(小ねぎは小口切り)にする。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて(仕上げ用に少し残しておく)火にかけ、①を皮目からじっくり焼き、身は焼き色が付く程度に焼き、火が通ったらフライパンから取り出す。
- 4 フライパンに残ったオリーブオイルを捨てて、ほうれん草を入れて炒め、②のミニトマトとしょうゆを加え、残りのオリーブオイルを加えて加熱し、塩、黒こしょうで味を調える。
- 5 ③と④のほうれん草を皿に盛り付け、残った④をニシンにかけてパセリ(または小ねぎ)を散らす。

ポイント

ニシンの身は焼き色が付く程度に焼きましょう。身を焼きすぎると水分が飛んでパサつきます。シンプルな料理ですが、酸味のあるミニトマトとニシンの相性がとても良い料理です。

中華



## ニシンの中華風ピリ辛ガーリック風味煮

レシピ提供/光塩学園調理製菓専門学校 中国料理教授 本田 卓也

材料  
(4人前)

ニシン……………2尾	水……………3カップ(600ml)
片栗粉……………適量	中華スープの素……………小さじ2
んにく……………4かけ	砂糖……………大さじ2
しょうが(薄切り)……………2かけ	日本酒……………大さじ2
花椒……………10粒	しょうゆ……………大さじ2
サラダ油……………大さじ5	オイスターソース……………大さじ2
小松菜……………2株	豆板醤……………小さじ2
塩……………適量	ごま油……………小さじ2

作り方

- 1 ニシンはウロコ、頭、尾、内臓を取り、水洗いしてキッチンペーパーで水気を取る。
- 2 ニシンの身に縦に5mm幅で中骨手前まで切り目を入れ、1尾を4等分し、表面に軽く片栗粉をまぶす。
- 3 Aとんにく、しょうが、花椒をすべて圧力鍋に入れる。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ、②の両面を中～強火で煎り焼きする。(表面に火が通れば良い)
- 5 ③に④を入れ、15分ほど加圧して煮る。(煮詰まっていくと焦げやすくなるので注意)
- 6 器に盛り付け、塩ゆでした小松菜を添える。

ポイント

圧力鍋で調理すると、中骨と腹骨以外は気にせず食べられる様になります。圧力鍋を使わない場合、鍋にニシンをすき間なく重ならない様に並べ、落し蓋をして、煮汁が少し残るくらいまで弱～中火で煮込んでください。その場合、んにくはみじん切りにするかすりおろして入れましょう。ピリ辛でおいしいバランスにしていますが、辛味をプラスしたい場合は、豆板醤を増やしたり、唐辛子の輪切りを入れてお好みの辛さに。