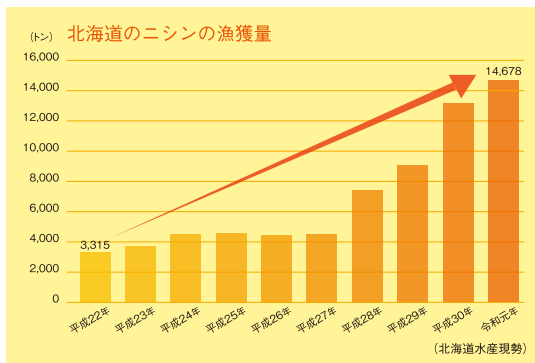


# ニシンってどんな魚？



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。

## 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!



ニシンレシピ

和・洋・中のプロが教える  
ワンランク上の

ニシンレシピ

2

応用編



Hokkaido  
Herring  
Recipe

和食



## 鯿のじゃが芋馒头

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

材料  
(4人前)

ニシン……………1尾	にんじん……………適量
おろししょうが……………20g	まいたけ……………適量
砂糖……………10g	かつおだし……………270ml
A 薄口しょうゆ……………小さじ1	B 薄口しょうゆ……………18g
ゆずこしょう……………少々	みりん……………18g
じゃがいも……………2個(200g)	〈べっ甲あん〉
片栗粉……………大さじ2	C かつおだし……………180ml
バター(有塩)……………4g	濃口しょうゆ……………18g
片栗粉……………適量	みりん……………18g
	水溶き片栗粉……………適量
	みつ葉……………適量

作り方

- ニシンはウロコ、内蔵や頭を取り、水洗いし、三枚におろす。
- ニシンの身を上にしてまな板に置き、包丁でみじん切りにする。
- ボウルに②を入れ、Aを加えて混ぜ、4つに分ける。
- じゃがいもの皮をむき、ゆでてからビニール袋に入れてつぶし、片栗粉(大さじ2)、バターを冷たいまま加えて混ぜ合わせ、4つに分けて丸める。
- 小皿にラップを敷き、④を1つ乗せ、手のひらを使い、つぶす様に丸くのばす(4個作る)。
- ③を具にして⑤の上に乗せ、ラップのまま包む。ラップを外し、形を整えながら表面に片栗粉(適量)を薄くまぶす。
- ⑥を蒸し器に並べて入れ、中火で15分蒸し上げる。
- にんじんは皮をむき、1cmの輪切りにし、沸騰した湯で竹串が刺さるくらいに下ゆです。まいたけは一口大に切る。
- ⑧をBの煮物だしで炊き上げる。
- 器に⑦と⑨を盛り付け、みつ葉を乗せる。
- べっ甲あん(Cを沸騰させ、水溶き片栗粉を入れる)を⑩にかける。

ポイント

ニシンの身を刻む時に、骨が気にならなくなるくらいに刻むこと。じゃがいもが温かいうちにバターを入れると滑らかになり、具を包みやすくなります。ラップで巾着の様に包んでください。じゃがいもは、できれば裏ごし器で裏ごしをすると滑らかで口当たりが良くなります。器を温めてから盛り付けましょう。

洋食



## ニシンのマリネ

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(生食用)……………1尾	白ワインビネガー……………300ml
塩……………少々	塩……………4g
玉ねぎ……………20g	A 砂糖……………4g
にんじん……………10g	ローリエ……………1/2枚
	柿(好みの果物)……………適量
	ベビーリーフ……………適量

作り方

- ニシンはウロコ、内蔵や頭を取り、水洗いし、三枚におろし、両面に塩をふり、5mm幅くらいの薄切りにする。
- 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- 鍋にマリネ用漬け汁の材料Aを入れ、ひと煮立ちさせ、②を入れる。
- ③が常温程度に冷めたら①を漬け込み、冷蔵庫で1日置き、味をなじませる。
- ニシン、角切りにした柿を皿に盛り付け、にんじんと玉ねぎを乗せ、ベビーリーフを添える。

ポイント

ニシンは生食用のものを使ってください。ニシンのマリネは果物との相性が良く、今回は柿を添えていますが、オレンジ、グレープフルーツ、りんごなどでもおいしくいただけます。おいしいワインとともに前菜としておつまみとしてぜひ、お楽しみください!

中華



## りんごニシン

レシピ提供／中国広東料理 美珍樓 総料理長 鈴木 邦彦

材料  
(4人前)

ニシン……………2尾	〈合わせダレ〉
A 酒……………適量	サラダ油……………適量
しょうが(薄切り)……………適量	豆板醤……………少々
玉ねぎ……………1/3個	B しょうゆ……………25g
ピーマン……………1個	りんごジュース……………50g
パプリカ(黄)……………1/3個	三温糖……………50g
りんご……………1/3個	りんご酢……………25g
片栗粉……………適量	たまり醤油(あれば)……………少々
揚げ油……………適量	水溶き片栗粉……………適量

作り方

- ニシンはウロコ、内蔵や頭を取り、水洗いし、三枚におろしてから食べやすい大きさに切り、Aに浸して冷蔵庫で約30分置く。
- 玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、りんごはサイコロ状に切る。
- ①のニシンの水分をキッチンペーパーで十分に拭き取り、両面に片栗粉をまぶし、160～170℃の油でカラッと二度揚げし、②もさっと油通しする。
- 鍋にサラダ油をひき、豆板醤を軽く炒めた後、Bを加え、たまり醤油で色味を調べ、水溶き片栗粉でとろみを付け、③の揚げたニシンを入れて絡める。
- ④を皿に小高く盛り付け、油切りした③の野菜とりんごを彩りよく盛り付ける。

ポイント

カラッと二度揚げしたニシンは小骨も気にならず、少し酸味のある甘いりんご酢餡との相性はバツグン。ホクホクとした濃厚な味わいです。さらにダイスカットされた色鮮やかな野菜とりんごの歯応えが良く、見映えも栄養バランスも良い一品。たまり醤油は色味付けのためなので、無くてもOKです。カワイイ名前とともにご家庭の定番料理に!