滋賀県の美味しい「食」の情報発信サイト

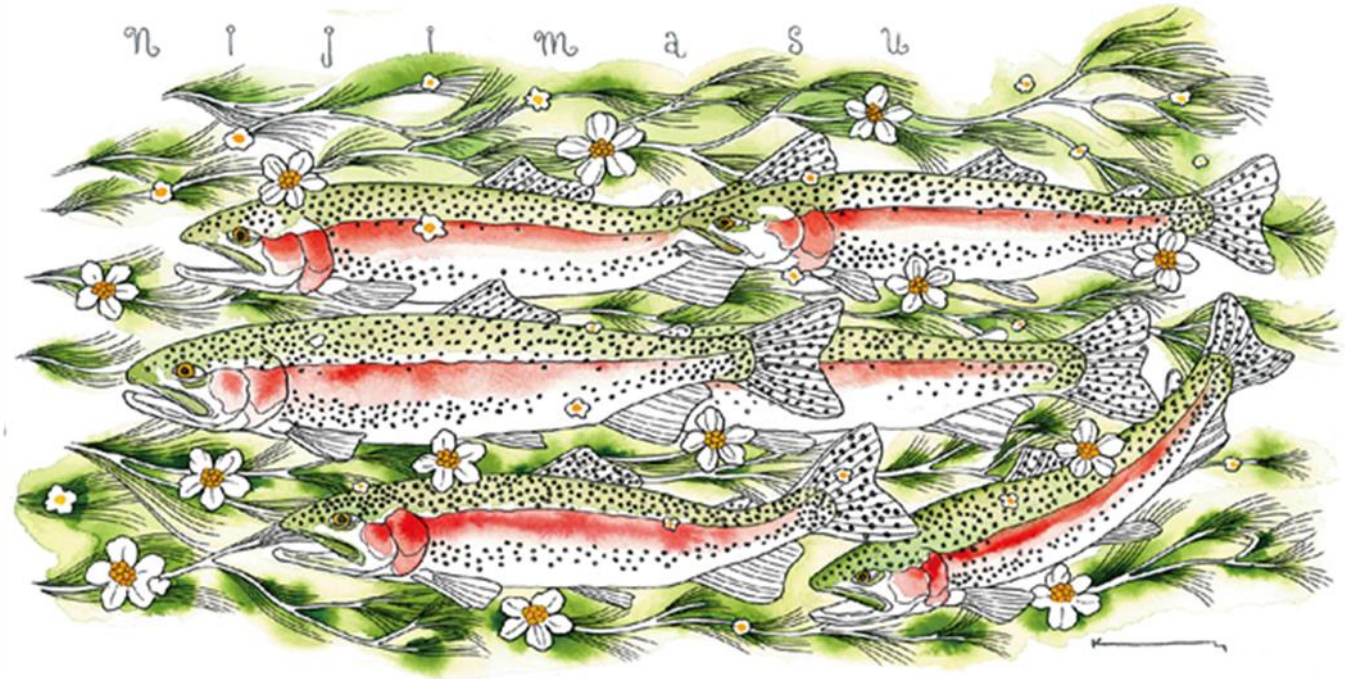
滋賀のおいしいコレクション

十月

ニジマス

旬

Seasonal Ingredients



産地レポート

隠れた滋賀の名産、ニジマス

日本で初めて完全養殖に成功。

ニジマスはアメリカ原産のサケ科の魚。明治初年に日本に輸入されましたが、滋賀県には最初期に導入されました。
滋賀県米原市にある滋賀県漁業協同組合連合会醒井養鱒事業場の岩崎治臣場長は話します。
「ニジマスがアメリカから日本にやってきたのは 1877（明治 10）年のこと。自然の川や湖に放して食用化するのが目的でしたが、マス類の完全養殖は長い間できませんでした。 1908（明治 41）年になって滋賀県水産試験場がこの醒井の地でニジマスの完全養殖に初めて成功したのが日本のニジマス養殖の始まりです。1 年中、約 12℃に保たれた豊富な湧水に恵まれた醒井養鱒場は、マス類を養殖するためには最適な条件を備えていたため、年々生産量は拡大し、ここから多くのニジマスの稚魚が全国に作られた養鱒場に出荷され、東洋一の養鱒場と称えられるまでになりました。 確認したわけではありませんが、今、全国の遊漁として河川や管理釣り場などに放流されているニジマスの多くは、醒井をルーツとする魚だと思います」

（左） 人工繁殖のためのニジマスの採卵

日本で初めて完全養殖に成功。

「ここ醒井養鱒場のニジマスは、日本のニジマスのルーツのひとつにあげられ 、醒井の清流で育ち、出荷される“地元の味”であり、場内や周辺の料理店では各店が独自の工夫を凝らしたニジマス料理を味わうことが出来ます。市場に出回るノルウェーサーモンやビワマス等に比べるとあっさりとした味わいですが、くせのない淡泊な味は、和洋中華などどんな料理にもお使いいただける違った美味しさがあります。その他にも養鱒場では来場者の皆さんに手軽にニジマス釣り体験をしていただける釣堀もやっていますが、よく釣れると評判です。これからの観光シーズンにぜひご家族連れでお越しください」

霊仙山山麓からの清流を抱く醒井養鱒場は、深山幽谷の地。夏に白い可憐な花を咲かせる梅花藻や秋の紅葉など四季折々の景観から、湖北を代表する観光スポットとしても知られています。

130 年を超える歴史を誇る醒井養鱒場

１世紀以上も人々を楽しませてきた滋賀県のニジマス。 豊かな自然環境と人々の丹精が育んだこの魚は、隠れた「滋賀県の名産」と言って良いのではないでしょうか。

初夏から夏、可憐な花をつける梅花藻も醒井の名物

ニジマスレシピ　キッズ　ニジマス甘酢あんかけ　骨せんべい

材料（1 人前）

ニジマス	1 匹（100ｇ～120ｇ　内臓無し）
マロニー	30g
片栗粉	適量
塩	少々
胡椒	少々
あん	
和風だし汁	100cc
砂糖	大さじ 1
酢	大さじ 1
片栗粉	小さじ 1
塩	適量
濃口しょう油	適量
薄口しょう油	適量
みりん	適量

作り方

① ニジマスは頭を切り取り、縦に半分に割る。胴体は三枚に下ろす。良く水分を除く。
② ①に塩、胡椒をして、片栗粉をまぶして油で揚げる（170℃ じっくりと）。
③ マロニーを軽く油で揚げる（20 秒ほど）。
④ だし汁を手鍋に入れ、砂糖、塩、濃口しょう油、薄口しょう油、みりんを入れて一煮立ちさせる。
⑤ 沸騰しているところに酢を入れて、火を止める。
⑥ 溶き片栗粉を手鍋にかき混ぜながらゆっくりと入れる。
⑦ マロニーを敷き、揚げたニジマス、骨せんべいを盛り付け、あんをかけて出来上がり。

※お好みであんの中に人参、玉ねぎスライスなどの野菜を③の段階で入れても良いです。
※和風だし汁の代わりに鶏がらスープでもかまいません。

調理のポイント

小さいマスは骨そのものを楽しんでほしいですね。骨まで残さず感謝して食べていただきたいですね。
レシピ作成：虹鱒料理　醒井楼　近藤澄人さん

ニジマスレシピ　高齢者　ニジマス味噌付け焼き

材料

ニジマス切り身	人数分
白味噌	120g 程度～
シメジ	適量
エリンギ	適量
ナス（夏は甘長、玉ねぎなど）	適量
日本酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
濃い口しょう油	大さじ 2
砂糖	大さじ 3～4

作り方

① シメジは手でほぐすように、エリンギは手で割くように適度な大きさにする。ナスはみじん切り～1cm 角までの大きさに切る。
② ①を白味噌、日本酒、みりん、濃口しょう油、砂糖と混ぜる。
③ ②で作ったものを平らな容器（バット、弁当箱等）に半分敷詰め、味噌床を作り、次にニジマス切り身を並べ、残り半分を切り身に覆いかぶせるように敷く。
④ 半日から一昼夜冷蔵庫で寝かせた③をフライパンやホットプレートで弱火、中火で焼く（味噌は水分を無くすように混ぜながら焼く）。
⑤ 切り身は焼き面上にアルミホイルを敷き、蒸すように焼く。（切り身と具の入った味噌をまとめて焼いて焼き面上でヘラなどでほぐすように焼いても美味しく食べられます。）
※白味噌を酒粕にかえれば「ニジマス酒粕漬け焼き」になります。

調理のポイント

白味噌は甘めの方がニジマスには合います。ごはんにも合いますし、おにぎりに握ってもおいしいです。

レシピ作成：虹鱒料理　醒井楼　近藤澄人さん

ニジマスレシピ　高齢者　ニジマスのそぼろ弁当

材料（1 人前）

ニジマス切り身（皮、骨　不要です）	150g
椎茸	50g
砂糖	大さじ 2
濃口しょう油	大さじ 2
日本酒	大さじ 1
みりん	大さじ 2
食用油	少々
塩	少々
鶏卵	2 個

作り方

① ニジマスの切り身は皮、骨をはずし、炒めやすい大きさにする　1 センチ角。
② ①をレンジで加熱し潰しやすい状態にする。 フレークを作る。
③ 椎茸はスライスにして塩を振りフライパンを熱して油を引き炒める。
④ をフライパンに投入し、弱火でつぶし、ほぐしながら炒める。
⑤ 火が通りきらないうちに砂糖、濃口しょう油、日本酒、みりんを入れる。
⑥水分がなくなるように弱火～中火でじっくり炒める。
⑦ 鶏卵は別のフライパンで炒り卵にする（甘口が合います）
⑦ 弁当箱にご飯を三分の一の深さに盛り、次にそぼろを敷き詰める。その上にご飯を敷き詰め最後の談はそぼろと炒り卵をお好みで盛り付けて出来上がり。

調理のポイント

椎茸はじくなど余ったところも汁気をとって刻んで一緒に使いましょう。

レシピ作成：虹鱒料理　醒井楼　近藤澄人さん

ニジマスレシピ　おもてなし　ニジマスのムニエル　季節の野菜ときのこを添えて　秋バージョン

材料（1 人前）

ニジマス切り身	1 匹（100ｇ～120ｇ　内臓無し）
シメジ、椎茸、エリンギ、かぼちゃ、ナスなど （お好みの野菜で結構です）	
バター	適量
小麦粉	少々
片栗粉	少々
塩	100cc
胡椒	大さじ 1
食用油	大さじ 1
ケチャップ	小さじ 1
レモン	適量

ニジマスの切り身の調理

① ニジマスの切り身は塩、胡椒で下味をつけ冷蔵庫で 20 分ほど寝かす。
② 冷蔵庫から出した切り身に小麦粉、片栗粉を混ぜ、まんべんなく厚めにつける。
③ フライパンを熱して多めの油で両面をじっくりと中火くらいで焼く。
④ 切り身の端がカリカリになったら、焼き上がり完成間近。

焼き目を確認して、バターを焦がさないように火加減に注意して溶かし、切り身にまんべんなく染み込ませるように焼く。
生臭さが消えたら出来上がり。
季節の野菜の調理
① かぼちゃは薄切り（5 ㎜以下）、ナスは一口サイズ、椎茸は 4 等分、エリンギは割き、シメジは手でほぐすように適度な大きさにする。
② かぼちゃ、ナスはフライパンで焼く。オーブンでも可。
③ フライパンに適量の油を引き、キノコ類を炒める。
塩、胡椒をしてしんなりとするまで弱火～中火で良くかき混ぜながら焼き、バターを少量投入。
ニジマスを焼いた油を使うと香りが移って香ばしくなります。
ニジマス、野菜を皿に盛り付け、レモンを絞り、ケチャップをかけて出来上がり。お好みでタバスコをかける。

調理のポイント

ニジマスは崩れやすいので、フライパンに入れたらあまり触らないようにしましょう。
片栗粉をつけて焼くとカリッと焼きあがります。

レシピ作成：虹鱒料理　醒井楼　近藤澄人さん

料理長のアドバイス　命を大切にするために、余すところなく食べてください。

虹鱒料理　醒井楼　近藤澄人

小さい魚もしっかりいただく

私どもでは、生簀でニジマスを飼っています。こどもたちがそこで小さなマスを釣ってくることもありますが、小さな魚も残さず食べるようにしています。命を大切にいただくことが大事だと考えているからです。
手のひらサイズのものは、骨も柔らかいので揚げ物にしたりしてまるごといただきます。こりこりとした食感と、香ばしさがおいしいです。
少し大きなマスは、煮物や焼き物でいただきますが、そういうときも身をきれいに食べるマナーを身に着けていただきたいと思います。硬い大きな骨だけを残して、あとはきれいに食べていただきたいものです。

養鱒場などで釣ってきたニジマス、ご家庭でどう食べようか思案されることもあると思います。
内臓を処理してきれいに洗って、包丁で三枚におろして、下処理をしてください。
フライや焼き物にするときは、骨も含めて食べられます。頭や背骨も美味しいですから、一匹丸ごと食べてください。
また、あまり知られていないですが、三枚におろした後のアバラにもおいしい身が付いています。これも煎餅のように焼いてこそげて食べてほしいと思います。
さらに、皮もカリカリにあぶるとおいしいものです。

私どもはニジマスという「いただいた命」を余すところなくいただくことこそが、大切だと考えているのです。

栄養士のアドバイス　ニジマスときのこで免疫力アップ！

管理栄養士、野菜ソムリエ 中沢るみさん

ニジマスには「ビタミンＤ」が豊富に含まれています。
「ビタミンＤ」はカルシウムの吸収を促進するので、骨を丈夫にし、骨粗しょう症の予防に効果があるということは、よく知られています。
しかし最近の研究では、骨を強くするだけでなく、インフルエンザの予防に効果があるとして注目を集めています。
昨年もインフルエンザが猛威をふるいましたが、血中のビタミンＤ濃度の高かった人は、インフルエンザにかかりにくかったという調査結果が発表されました。
今後、インフルエンザ予防には、マスク、手洗い、ビタミンＤです！
ビタミンＤは、日光にあたると体内で合成されるのですが、近年は、室内で過ごす人が多くなったため、不足している人が増えています。
またインフルエンザ予防だけでなく、総合的に免疫力を上げる働きがあるので、直腸がん、結腸がん、すい臓がん、腎臓がん、膀胱がん、乳がんなど、がん予防効果も期待できます。
実際「ビタミンＤ」を多く摂っている人は、がんのリスクが２～８割低いというデータも出ています。
免疫力を上げる「ビタミンＤ」を多く含む食材は、魚類とキノコ類です。
魚の中でもマスやサケに、多く含まれています。
寒い季節になる前に、マスやキノコのビタミンＤで免疫力を高め、インフルエンザに負けないカラダを作っておきましょう。

中沢るみ 氏

【プロフィール】

日本野菜ソムリエ協会講師、管理栄養士。

全国各地で「食と健康」に関する講演を重ね、好評を博す。

著書に「『５色の野菜』カラダ革命」（静山社文庫）他。