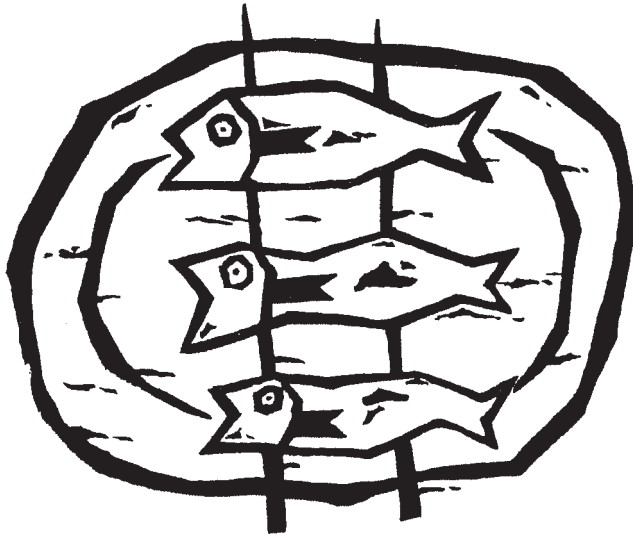


# にじます料理講習会



主催 一般社団法人栄養改善普及会  
協賛 全国養鱒振興協会

# まえがき

全国養鱒振興協会  
会長 小堀 彰彦

美しい山々の谷間を流れる澄みきった溪流や、大地に湧き出た泉の水を、贅沢なまでにふんだんに使って育てられている養殖魚がニジマス（虹鱒）です。

ニジマス（虹鱒）とは英名のレインボー・トラウトを直訳した和名です。英名も、成長すると体側に虹色の帯が現れることから名付けられたものと思います。元々ニジマスは日本に生息していた魚ではありません。1877年（明治10年）にカリフォルニアから移入されました。現在では世界中で養殖されていますが、これが世界で初めての海外移植でした。その後明治・大正期には国が増殖（自然水域での繁殖）を奨励推進しました。昭和期以後も増養殖事業は継続され、戦後は冷凍品が逆に米国に輸出され、外貨獲得の一翼を担いました。そして養殖魚種では最初に配合飼料が開発され、産官学の協働により近代養殖のパイオニアとして養鱒（ようそん）は全国に普及しました。

農水省と環境省は、2016年に「我が国の生態系等に被害を及ぼすおそれのある外来種リスト（生態系被害防止外来種リスト）」を作成しましたが、このなかでニジマスは産業において重要で、代替性がなく、その利用にあたっては適切な管理が必要とされる産業管理外来種に分類されています。

ニジマスは約150年前に初めて移入され、その後も移入、人工孵化、増殖放流が盛んに行われ、現在でもほぼ全国に養鱒場が存在し、河川にも放流されています。しかしながら勾配の急峻な国内の河川では定着が難しく、北海道の一部地域でのみ在来種との競合が問題になっています。

釣りの対象としても、食用としても極めて良い形質を持つこの魚は、輸入海水養殖トラウトを含めれば年間5万トン以上の消費があります。90年代以降寿司種として定着し、今では一番人気となった「サーモン」も、元々は輸入養殖ニジマスでした。

圧倒的な物量が流通する輸入養殖鮭鱒に対して、国内養鱒業界は、各産地がバイオテク等も利用して特長のある大型ニジマス“スペシャル・トラウト”を開発してきました。輸入品とはひと味違う上品な味、脂の乗りが評価され、“ご当地サーモン”として話題になっています。

世界的なサケマス類の需要増と国際価格の上昇も一因となり、近年では冬～初夏に海面でニジマスを増殖する事例が増えています。これらも国産だからこそ可能な高鮮度をアピールし、主に生食用の“ご当地サーモン”として流通しています。

かつては山間部観光地の特産品や高価な輸出品として、あまり馴染みのなかったニジマスですが、スーパーマーケットの誕生と普及拡大とともに、品質、価格、供給が安定した養殖魚の代表として都市部の食卓にも登場しました。これが徐々に輸入品に置き換わり、国内生産量も減少を辿る中で、現在では釣りの対象魚として的高级化や特徴付けした地域特産魚として生まれ変わりつつあります。現在ではスーパーで容易に入手できる魚ではなくなりましたが、空前のサーモン人気の中で、美しい日本の清涼な水で育った国産ブランド魚として存在を主張しています。

この料理講習会では、輸入品とはひと味違う上品な国産ニジマスを調理し、味わっていただくとともに、ニジマスの魅力や優れた特性を解説し、正確な情報をお伝えしたいと思います。

# 目 次

ニジマスについて .....	1
調理のコツ .....	4
にじますのレシピ	
ひつまぶし風にじますごはん .....	6
甘露煮の焼きめし .....	6
具だくサンドイッチ .....	7
ムニエル .....	7
にじますのポキ .....	8
くずたたき .....	8



## 2. ニジマス養殖

### 清流

ニジマスは冷水性魚類であり、また、環境の変化にとっても敏感なので、ニジマスの養殖には澄んだ綺麗な冷水（18℃以下）が必要です。

冷たい水ほど酸素が溶け込みやすく、酸素を大量に必要とするニジマスは、冷たい水でしか生活できないのです。国内の養鱒場は“名水”と呼ばれる水を利用しているところも多数あります。

### 種

魚種、つまり魚自身の資質も重要です。

ニジマスは「親魚→稚魚→親魚…」のくり返しが人為的に可能である、きわめて少ない完全養殖魚の一つです。ほぼ周年を通して卵を手に入れることができ、品質安定を維持した形での出荷が可能になっています。

### 飼料

生飼は使用せず、魚粉を主体にビタミン、ミネラル等を配合し一定規格水準に合格した配合飼料（ドライペレット）を成長の度合いに合わせて与えています。

稚魚期には、特に高タンパクなものを1日4～6回、出荷サイズに近づくと朝夕2回、また、出荷前には、3日間以上飼料を与えない“餌止め”を行ない、最善の品質状態で出荷します。

ニジマスに魚特有のクセがないのは以上の3つの要素が大きく関わっています。

### 管理

養鱒池を定期的に清掃することはもとより、病気等の発生を事前に防ぐ意味から、特に稚魚期には防疫施設で養殖する等、管理体制も重要です。

全国養鱒振興協会では、国及び各県の研究機関に助成及び指導を受け、全国レベルで養殖管理の指導徹底をして、品質安定のニジマスを提供するために組織的品質管理体制を確立しています。

### 3. ニジマスの保存法

簡単な保存法として知っているると便利です。

「味噌漬け」「ホイル焼き」を紹介しますが、その他、干物・くん製・粕漬け等があります。また、そのまま冷凍する時は、内臓を除去し腹部を洗浄して水気をふきとり、ポリ袋等に入れ密封し冷凍保存します。その時は、1尾ずつ袋に入れて冷凍し、必要な分だけ解凍し料理できるようにしておいた方が便利です。

#### ☆ニジマスの味噌漬け（簡便法）

- （作り方）
- ① ニジマスのエラ・内臓を取り除き、洗って水気をふきとる。
  - ② ニジマスが丁度入る位の密閉容器を用意し並べ、ニジマス重量の30%程度の味噌（市販だし入り味噌）で漬け込む。
  - ③ フタをして、冷蔵庫内で2日間漬け込んだ後、もう一度容器内の味噌をならし、もう1日漬け込んで仕上げる。
  - ④ すぐに食べない場合は、1尾ずつポリ袋・ラップ等で包み冷凍し保存する。

（食べ方） さっと水洗いして味噌をおとし水気をふきとる。そのまま、弱火でじっくりと焼いていただいても美味しいが、バター焼きまたは、バターを適量のせてホイルでくるんで蒸し焼きにするととても美味しい。

#### ☆ホイル焼き料理各種

※そのままホイルに包めば料理できる状態に調理し、ラップで包み冷凍し保存する。

- （作り方）
- ① ニジマスのエラ・内臓を取り除き、洗って水気をふきとる。
  - ② ニジマスに軽く下味（塩・コショウ等）をつけ、開いた腹部にチーズ・グラタンソース・味噌（長ネギみじん切りを混ぜ込む）等好みに合わせてつめ、魚の上にも季節の野菜・きのこ・チーズ・ベーコン等好みに合わせてのセラップに包み込み冷凍する。
  - ③ 料理する時には、ラップをはずしレモン等を加えアルミホイルに包み直しホイル焼きにする。

# 調理のコツ

## I

■にじますは、特有のぬめりが表面にあります。特に必要はありませんが、調理しにくい場合は、調理の前に塩でもみ、うろこが気になる場合は、包丁の背でこそげ取って下さい。

### ■にじますの基本的なおろし方

<p>エラのとり方</p>  <p>エラぶたを開いて包丁の先でエラをおさえ、左手で胴を引っぱるように。</p>				
<p>ワタのとり方</p>  <p>①つば抜き…エラを切りはなし、箸を口に刺しこみエラとワタをつづけてぬく。</p>	 <p>②焼き物腹…魚の裏側にワタを出せる最小限の切り目を入れて、ワタを出す。</p>	<p>薄身のとり方</p>  <p>薄身のついた方を左側におき、腹側に向かって包丁でそぐ。</p>		
<p>二枚・三枚おろし</p>  <p>①頭、腹ワタをとり、頭から尾に向かって中骨にそって包丁を入れる。</p>			 <p>②魚の向きをかえ、尾から包丁を入れて中骨にそって二枚におろす。 (二枚おろし)</p>	 <p>③骨つきの下身は骨を下にして両側に包丁を入れて中骨をはずす。 (三枚おろし)</p>

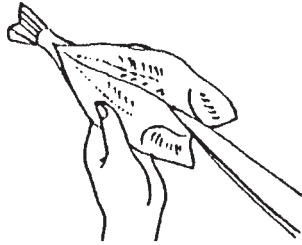
## 調理のコツ

## II

### ■にじますの開き方と切り身のとり方

#### 開き方

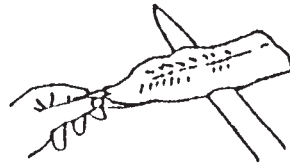
##### 腹開き



腹側を中骨にそって背ビレのところまで切り開きあとは背開きと同様。

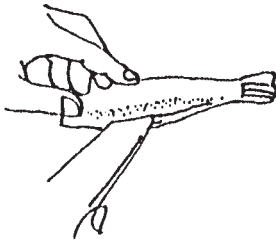
##### 皮の引き方

(三枚におろしたもの)

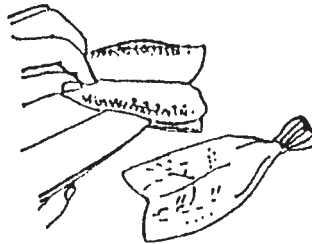


皮を下にし尾の皮に切り目をつけて左手で持ち、包丁をあいだに入れて引く。

##### 背開き①

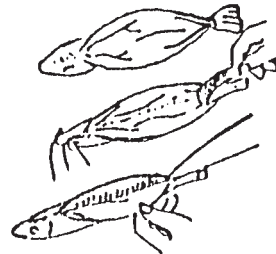


①背ビレの上に頭から尾まで包丁を入れて開く。(腹には切り目が出ない)



②身の方を下にして、身と骨のあいだに包丁を入れ、中骨をとる。薄身をとる。

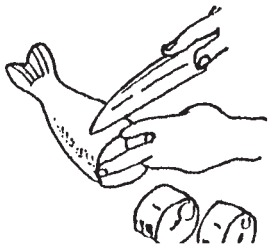
##### 背開き②



背から中骨の両側に包丁を入れ、中骨を指で引きはなし、尾のつけ根で切る。

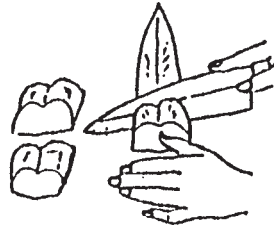
#### 切り身のとり方

##### 筒切り



つぼ切りして骨つきのまま包丁をまっすぐにして切る。

##### そぎ切り



皮、身、いずれも美しい方を上にして、包丁の刃を内側にねかせ、図のように内から外へとそぐ。



## ひつまぶし風にじますごはん

### 材料 (2人分)

にじます	中型サイズ1尾
酒	大さじ1
小麦粉	大さじ4
サラダ油	大さじ2
A	酒・砂糖 各大さじ2
	みりん・しょうゆ 各大さじ4
	ごはん 400g
	一夜干 1枚 (100g～)
にじますのアラ	800g (4尾分～)
B	水 1,600ml
	しょうが 1片
	ねぎ 緑色の部分2本分

### 〈食べ方〉

最初は、そのままいただく。そのあとは、お好みの薬味を加えていただく。最後にお好みの薬味を加え、だし汁をかけて、お茶漬けにしてください。

#### 1人分

エネルギー	946kcal	たんぱく質	52.1g
脂質	29.6g	炭水化物	113.0g
食塩相当量	5.5g	カルシウム	67.3mg

### 〈作り方〉

- ①にじますは三枚におろし、酒をふる。
- ②一夜干は、焼いて皮と骨を除いて細かくほぐし、ごはんと混ぜておく。
- ③アラとBを鍋に入れ、火にかける。弱火で30～40分煮て、粗熱が取れたらザルにキッチンペーパーを敷き、濾してだし汁をとる。
- ④熱したフライパンにサラダ油を入れ、水分を拭き取り、小麦粉をまぶした①を、皮目を下にして焼く。焼き色がついたら、裏返し、中火で3分程焼く(余分な油は拭き取る)。
- ⑤④にAを加え、フライパンをゆすりながら全体に絡める。
- ⑥⑤の粗熱がとれたら切って②に盛り付け、③のだし汁とお好みの薬味(わさび・あさつき・白いりごま・刻みのりなど)を添える。

### メモ

- だし汁は煮ることにより水分が約30%減ります。量や濃さはお好みで水を足すなどして調整してください。
- だし汁に味噌を加えて味噌汁に、バターを加え洋風にアレンジするなど万能なので、多めに作って保存すると便利です。

## 甘露煮の焼きめし

### 材料 (2人分)

甘露煮	2尾 (約100g)
ごはん	400g
卵	2個
あさつき (小口切り)	3本
サラダ油	小さじ5
A	塩・こしょう 適量
	しょうゆ 小さじ2

#### 1人分

エネルギー	630kcal	たんぱく質	22.6g
脂質	21.8g	炭水化物	88.9g
食塩相当量	3.0g	カルシウム	180.5mg

### 〈作り方〉

- ①甘露煮は頭と尾もすべて角切りにする。
- ②ごはんに小さじ2のサラダ油を混ぜたら、溶き卵1個分を加え、混ぜる(この時、卵かけご飯のようになっていけばよい)。
- ③熱したフライパンに小さじ2のサラダ油を加え、②を炒める。パラパラしてきたら①の甘露煮とあさつきを加え、さらに炒める。全体が混ざったら、フライパンの端に寄せ、小さじ1のサラダ油を加え、残りの溶き卵1個分を入れて素早く混ぜ合わせ、Aで味を調える。

### メモ

- 卵とサラダ油の一部を先に混ぜることで、よりパラパラに仕上がります。
- 汁物は、だし汁を使ってアレンジしたものを添えましょう。

## 具だくサンドイッチ

### 材 料 (4人分)

にじます (三枚おろし)	2枚 (約500g)	
酒	大さじ2	
塩・こしょう	各少々	
小麦粉	大さじ2	
オリーブ油	大さじ4	
食パン	1斤 (8枚切り)	
レタス	70g	
卵	1個	
A {	たまねぎ	1/4個 (約50g)
	マヨネーズ	大さじ4
	レモン汁	小さじ2
	塩・こしょう	各少々
	パセリ (みじん切り)	少々

### 〈作り方〉

- ①にじますは、酒をふり、しばらくおいておく。
- ②①の水分を拭き取り、塩・こしょうし、小麦粉をまぶす。
- ③熱したフライパンにオリーブ油を入れ、中火で約7分焼く。焼き目がついたら返して更に約5分焼く。
- ④たまねぎはみじん切りにして水にさらしておく。水気をよくきいたら固ゆでにした卵とAを混ぜる。
- ⑤焼いたパンすべての片面にマーガリン (分量外) を塗り、レタス、④、③の順にのせパンでサンドし、ラップで包んでから更にクッキングシートでしっかり包み、半分にカットする。

### 1人分

エネルギー	650kcal	たんぱく質	35.9g
脂質	36.1g	炭水化物	50.9g
食塩相当量	2.1g	カルシウム	70.3mg

### メモ

- パンは3～4倍の長さのクッキングシートで包みます。ラップを巻いてからシートで巻くことにより、しっかり巻くことができます。

## ムニエル

### 材 料 (2人分)

にじます	レギュラーサイズ2尾
牛乳	大さじ2
塩・こしょう	各少々
小麦粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
バター	10g
レモン (くし切り)	2切れ

### 〈作り方〉

- ①にじますの内臓を取り除き、水で洗い、水分を拭き取り、牛乳をかけておく。
- ②①の水分を拭き取り、塩・こしょうをして、小麦粉をまぶし、熱したフライパンにサラダ油を入れ、盛り付ける際に表となる面を先に焼く。
- ③片面が焼けたら、返して焼き、バターを加えて火を止め、余熱で溶かし、かけながら、仕上げる。
- ④皿に盛り付け、レモンを添える。

### 1人分

エネルギー	200kcal	たんぱく質	15.5g
脂質	14.7g	炭水化物	3.1g
食塩相当量	1.7g	カルシウム	20.4mg

### メモ

- にじますを洗うは最初の一度のみです。
- 付け合わせに季節の野菜やお好みの茹で野菜・サラダ・マリネなどを添えると華やかになります。

## にじますのポキ

### 材 料 (2人分)

にじます	刺身用140 g
アボカド	1個
みりん・酒	各大さじ1
しょうゆ	大さじ1
A { レモン汁	小さじ2
{ ごま油	大さじ1
{ とびっこ	大さじ1
B { あさつき (小口切り)	2本
{ チリパウダー	少々

### 1人分

エネルギー	267kcal	たんぱく質	15.6 g
脂 質	20.1 g	炭水化物	8.4 g
食塩相当量	1.4 g	カルシウム	19.9mg

### 〈作り方〉

- ①みりんと酒を小鍋に入れて火にかけ、一度沸かしておく。
- ②一口大に切ったにじますを①としょうゆを合わせたたれに約10分漬ける。
- ③②の汁気を軽くきり、ボウルに入れ、一口大に切ったアボカドとAを加えて和え、皿に盛り、Bととびっこ (分量外) を散らす。

### メモ

- ポキとは「細かく切る」という意味で、ハワイの代表的なローカルフードです。最後に散らすとびっこで塩分や味を調整しましょう。
- ごはんのにのせれば、「ポキ丼」に。

## くずたたき

### 材 料 (2人分)

にじます	刺身用100 g
A { 塩	少々
{ 酒	小さじ2
片栗粉	大さじ2
オクラ	2本
ミニトマト	4個
梅ダレ	
{ 梅干し	1個
{ みりん・しょうゆ・水	各小さじ2

### 1人分

エネルギー	107kcal	たんぱく質	10.2 g
脂 質	1.8 g	炭水化物	12.5 g
食塩相当量	1.9 g	カルシウム	22.7mg

### 〈作り方〉

- ①にじますは、Aをふってしばらくおく。水分を拭き取ったら食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ②鍋に湯をわかし、①を入れ、浮き上がるまで2分ほど茹で、すぐに氷水にとり、水気をきる。引き続き、オクラを茹で、氷水にとり、水気をきって半分に切る。ミニトマトはへたを取り、湯むきする。
- ③梅干しの種を除いて包丁でたたき、500wの電子レンジで30秒加熱して煮きったみりんと残りの調味料を混ぜ合わせ、梅ダレを作る。
- ④器に②を盛り、③をかけていただく。

### メモ

- 梅ダレは、梅干しに甘みがある場合は、みりんを減らし、調整しましょう。

レシピと料理の写真は「全国養鱒振興協会」ホームページに掲載されています。





一般社団法人 栄養改善普及会

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前 5-1-7  
TEL 03-6233-7730  
FAX 03-6233-7738  
URL <http://www.fukyukai.jp>  
E-mail: [main@fukyukai.jp](mailto:main@fukyukai.jp)