

信州の 美味しい お魚辞典



佐久鯉



ニジマス



アマゴ



ウグイ



ヤマメ



アユ



イワナ



シナノユキマス



水田ブナ



信州大王イワナ



ワカサギ



カジカ



信州サーモン



しあわせ信州

長野県農政部園芸畜産課

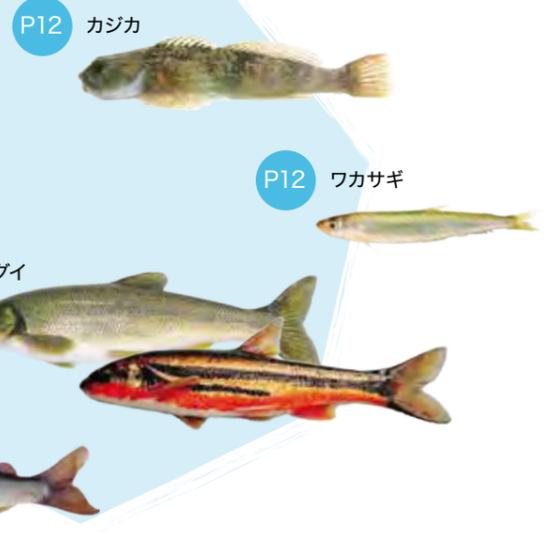
TEL:026-235-7229 FAX:026-235-7481

E-mail:enchiku@pref.nagano.lg.jp 2019年3月発行

このパンフレットは皆様から寄せられた「ふるさと信州寄付金」を活用しています。

河川湖沼天然魚

山岳県信州には8本もの水系の源流があります。急峻な山肌を流れる山岳溪流から、中流の里川、大小様々な湖沼など環境の変化に富んだ水域があり、そこに生息する魚を自然からの恵みとして種々の料理に利用してきました。



信州ブランド魚

信州ならではの魚がほしいという業界の熱い要望と長野県水産試験場の研究者の熱意が生み出した、長野県オリジナルの養殖魚です。信州サーモンは現在、日本全国で増えているご当地サーモンの先駆的存在としてさまざまな分野で注目されるまでに成長しました。



信州産の魚たち



粹で個性的な



マス類

淡水魚の養殖において、長野県のニジマスの生産量は全国2位、信州サーモン、信州大王イワナを含むマス類全体の生産量は全国1位を誇ります。冷涼な気候、清冽で豊富な水資源、先達から脈々と引き継がれてきた類稀なる養殖技術が、信州のマス類養殖を支えています。



地域特産魚

全国4位の面積を擁し、3000m級の山々に囲まれた長野県では、地域ごとに特色ある養殖が営まれ、特有の食文化が受け継がれています。歴史と文化に裏打ちされた地域の特産魚は、伝統的な料理方法に加え、新たな利用方法が提案されるなど新たな価値の掘り起しが行われています。



ここで紹介する魚はすべて長野県で食べられている魚です。古くからの食文化に加えて、今また新しいブランド魚の誕生に注目が集まっています。

気が広がっています。川魚で一番人気のニジマスを母親に、強く健康的なブラウントラウトを父親に持つエリートなのです。さらに同じ試験場が、信州サーモンの紅色に対する白身の魚として、「信州大王イワナ」の開発に着手しました。誕生したのは2015年、体重が1kgもあり脂がのって食べごたえのある身は、さまざまな料理に展開中です。

地域色を放つ鯉料理や、除草剤などのない田んぼで育った健康的な「水田ブナ」を食べるのは、佐久地方の魚文化。また、ほとんど見分けがつかないヤマメとアマゴですが、ヤマメは日本海へ、アマゴは太平洋へと注ぐ川の流域の違いであるなど、信州の魚たちは押しなべて、粹で個性的です。

伝統的でローカルな魚の食文化と、新世代の魚たちが共に活躍する信州の魚料理は魅力がぎゅっしり。訪れた人の印象に残る、信州ならではのおもてなしにも活躍しそうです。

長野県には、こんなにも美味しい魚がいるんです。

ニジマス

虹鱒 [Rainbow trout]

長野県の
養殖を支える優等生

育てやすく肉質がよい、長野県で一番生産量の多い魚です。100〜150g、全長20cm程のものは塩焼きで、大型に育ったものは刺身で主に供されます。その育てやすさから、全国各地でブランド魚の開発が進められ、信州サーモンの母親にもなっています。



【基本データ】

主な出荷サイズ：レギュラーサイズ/100〜150g、全長20cm程度
大型サイズ/500g〜1kg超、全長30〜50cm程度
主な生産地：県内全域、特に中信地方
取扱い漁協：長野県養殖漁協、信州虹鱒養殖漁協

基本データの見方

主な出荷サイズ：食用魚として取扱われている主なサイズです。
主な生産地：県内で主に生産されている地方等の情報です。
取扱い漁協：県内で取扱いのある養殖漁協の情報です。

取扱い漁協(購入等のお問い合わせ先)

長野県養殖漁業協同組合：TEL026-238-0311 FAX026-238-0322
信州虹鱒養殖漁業協同組合：TEL0263-62-4005 FAX0263-62-4005
佐久養殖漁業協同組合：TEL0267-62-0737 FAX0267-63-2552

歴史は
ここから
始まった

日本を
リードした

長野県の
ニジマス養殖



長野県におけるニジマス養殖の歴史は大正時代、明科町(現在の安曇野市明科)に「明科養殖場」が誕生したことから始まります。安曇野では、冷水性のニジマスの飼育に適した5〜10℃の水がほとんど湧き出ており、この自然の恵みを活かして、魚の養殖や研究・指導を行う拠点ができたのです。その後「明科養殖場」は「長野県水産指導所」(現在の長野県水産試験場)へと名前を変え、昭和38年には養殖ニジマスの冷凍技術と輸出を普及させました。
最盛期には4000トンを超える生産量を誇っていた長野県のニジマス養殖ですが、需要の減少や信州サーモンへの養殖魚種の転換等が進み、現在は700トン程度の生産量になっています。



【旬の季節】

秋に産卵期を迎えるニジマスは産卵期前の夏が旬になります。

イワナ

岩魚 [Whitespotted char]

我が国でもっとも
標高の高いところに
棲む淡水魚

漢字で「岩の魚」と表すように、岩肌の水が流れ落ちるような深山幽谷に暮らす幻の魚……。そんなイメージをもつ方も多くいらつしやいます。そのイワナですが、長野県では水の清らかな山間の養魚場でも育てられ、旅館やホテル、飲食店などで広く召し上がっていただけ、比較的なじみのある魚です。
イワナの代表的な料理といえは塩焼きですが、小さなイワナを丸々焼いて、お燗した酒を注いだ骨酒(こつぎけ)も、なかなか通好みの楽しみ方です。



【基本データ】

主な出荷サイズ：100〜200g/全長20〜30cm程度
主な生産地：県内全域、木曾地域や下伊那地域
取扱い漁協：長野県養殖漁協、信州虹鱒養殖漁協

【旬の季節】

秋に産卵期を迎えるイワナは産卵に向けてよく餌を食べ、体に栄養を蓄える夏ごろ(6月〜夏にかけて)が旬になります。



▲イワナの骨酒

ヤマメ・アマゴ

山女魚・雨子 [Yaname trout / Redspotted masu trout, Amago trout]

見た目の美しさと
味の良さを兼ね備えた
溪流の女王

見た目のよく似たこの2魚種は、体の横に鮮やかな朱点(赤い斑点)がないものをヤマメ、あるものをアマゴとして区別します。それぞれ分布域が異なり、ちょうど長野県を南と北に二分するようにその分布域の境界があります。分布域に合わせて主に東北信、中信地方ではヤマメが、南信地方ではアマゴが養殖されています。

ヤマメやアマゴは、淡白で上品な身や柔らかい骨など、川魚としてのおいしさを十二分に兼ね備えた魚です。海に下るものはそれぞれ、サクラマス、サツキマスと呼ばれ、とても美味な高級魚として取り扱われています。

【基本データ】

主な出荷サイズ：100〜200g/
全長20〜30cm程度
主な生産地：県内全域*
取扱い漁協：長野県養殖漁協、
信州虹鱒養殖漁協(ヤマメのみ)
*ヤマメは中信地方や北信地方、
アマゴは木曾地域や下伊那地域



【旬の季節】

ヤマメ・アマゴは秋に産卵期を迎えるため夏ごろ(6月〜夏にかけて)が旬になります。

ニジマスの
おいしい料理方法



ご飯のお供に

ニジマスと野菜の旨煮

材料(4人分)

ニジマス …… 200g(2匹)
たまねぎ …… 1/2個
もやし …… 200g(1袋)
ししとうがらし …… 8本
セロリ …… 1本
パプリカ(赤) …… 1/2個
だし汁(顆粒だし) …… 300cc
【合わせ調味料】
しょうゆ …… 大さじ3
酒 …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ1
ごま油 …… 大さじ1
おろしにんにく …… 5g
おろししょうが …… 15g
塩、黒こしょう、酒、片栗粉、
サラダ油 …… 適宜

作り方

1. ニジマスをおろしにし、大きめの一口大に切る。**ここがポイント**、塩、黒こしょう、酒を少量振り、片栗粉をまんべんなくまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、焼き色がつくまでニジマスの表面を焼く。
2. たまねぎはくし形切りにする。セロリは2~3mmの斜め切りにする。パプリカは縦切りにして斜めに切れ目を入れる。
3. ししとうがらしは縦に1本

4. フライパンにだし汁を入れて強火にかける。煮立ったら中火にし、たまねぎ、もやし、セロリを加えて2分ほど煮る。
5. ニジマスをおろしの上の間隔をあけてのせ、その上にししとうがらし、パプリカをのせる。
6. 合わせ調味料を加え、全体的にとろみがつくまで蓋をして煮る。

カリッと衣が香ばしい

ニジマスの ウォルナッツフライ

材料(4人分)

ニジマス(3枚おろしにした状態) …… 200g
【衣A】
片栗粉 …… 大さじ1
小麦粉 …… 大さじ1
卵 …… 1個
【衣B】
砕いたくるみ …… 20g
パン粉 …… 1/2カップ
【下味】
しょうゆ …… 大さじ1/2
酒 …… 大さじ1/2
こしょう …… 少々
小麦粉 …… 適量
揚げ油 …… 適量
レタス …… 1/4個
トマト …… 1個
きゅうり …… 1/2本
レモン …… 1/2個
【ドレッシング】
しょうゆ …… 大さじ1
にんにくチューブ …… 1cm
サラダ油 …… 大さじ2

作り方

1. ニジマスをおろしにし、腹骨も除く。
2. **ここがポイント**、一口大に切った後、しょうゆと酒を混ぜ合わせたものを刷毛で両面に塗る。こしょうを振りかける。
3. 衣A、衣Bはそれぞれ混ぜ合わせておく。
4. ニジマスは汁気をキッチンペーパーで拭き取り、小麦粉を全体にまぶし、衣A→衣Bの順に衣をつける。
5. 油を中温(175℃程度)に熱し、表面の色が変わるまで揚げる(約2分)。
6. レタスを、皿のようにそのまま、または大きめに手でちぎり、皿に盛り付

- ける。トマトはへたをとってくし形に切る。きゅうりは斜め薄切りにする。レモンはくし形に切る。
7. ドレッシングの材料を合わせる。
8. フライを6のレタスの中に盛り付け、トマト、きゅうりを盛り、レモンを添える。
9. 7のドレッシングを8のフライと野菜にかける。食前にレモン汁をフライにかけて食べる。

おかずはもちろん、おつまみにも

ニジマスのソテー 香味サラダ仕立て

材料(4人分)

ニジマス …… 200g
玉酒 { 料理酒 …… 大さじ1
 水 …… 大さじ1
塩 …… 少々
片栗粉 …… 適量
にんにく …… 1片
サラダ油 …… 大さじ1
白いりごま …… 適量
【付け合わせの野菜】
(好みの野菜を適量用いる)
水菜 …… 100g
大葉 …… 2枚
大根 …… 100g
パプリカ …… 1/4個
【ドレッシング】
めんつゆ …… 大さじ1
しょうゆ …… 小さじ1.5
みりん …… 小さじ1
酢 …… 小さじ1
すりおろし生姜 …… 小さじ1/2

作り方

1. にんにくを薄くスライスする。
2. ニジマスをおろしにし、一口大に切る。**ここがポイント**、塩少々を加えた玉酒に浸し、15分くらいおく。その後、薄く片栗粉をまぶす。
3. 熱したフライパンにサラダ油をひき、1のにんにくを入れきつね色になったら取り出す。同じ油で2のニジマスを皮から先に焼き、ほどよい焦げ目がつくまで(火が通るまで)中火~弱火で焼く。
4. ドレッシングの材料をすべてボウルに入れ、よく混ぜ合わせておく。
5. 水菜は根本を切り落として5cm長さに切り、大葉と大根は千切り、パプリカは縦に5mmくらいの細切りにする。
6. 3のにんにくとニジマス、5の野菜を皿に盛り付け、ドレッシングといりごまをかける。



和の巨匠が教える

下ごしらえのポイント

川魚の繊細な味わいを存分に引き出すためには、料理方法によって下ごしらえをひと工夫します。

しょうゆを塗る
味も香りも強いしょうゆなら、塗るだけで川魚特有の臭いも気にならなくなります。

塩や酒をふる
しっかりとした味付けの料理なら、塩や酒をふる等のひと手間が、立派な下ごしらえになります。

玉酒あらい
シンプルな料理であれば、玉酒に浸して、臭みをとります。
※玉酒(酒と水が1:1のもの)



ソテーなどにおすすめ!



旨煮などにおすすめ!



揚げ物などにおすすめ!

(一社)長野県調理師会 会長
湯本 忠仁

山田温泉 緑霞山宿藤井荘の料理長を務めた後、現在は日本料理「ゆ庵」(長野市吉田)を営む傍ら多くの後進の育成に尽力する。2009年に長野県の調理師として初めて現代の名工に選ばれるとともに、2013年には料理分野における長年の功績により黄綬褒章を受章。



佐久鯉

歴史と文化に裏打ちされた
全国に誇る特産魚

鯉は古来より薬用魚と呼ばれるほど栄養豊富な食材で、料理の中でも最高のもので縁起の良いものとされてきました。佐久鯉の養殖は200年以上の歴史をもち、郷土の伝統食として、またハレの日の御馳走として親しまれています。

昭和初期には全国一の生産量とともに、鯉の博覧会や品評会でも、その優れた品質で日本一の称号を得ました。そして、当

時の宮内省や陸軍のご用達の栄を賜り、その名声を天下にとどろかせてきました。

佐久の気候、風土と千曲川の清流と伏流水が、身の締まった美味しい鯉を育てます。佐久鯉は冷たい流水で飼育されるため成長が遅く飼育日数がかかります。それだけに臭みもなく、身が引き締まり、脂肪が適度にのつた美味しい肉質となります。



【基本データ】
主な出荷サイズ：約1~1.5kg、全長30~35cm程度
主な生産地：佐久地域
取扱い漁協：長野県養殖漁協、佐久養殖漁協

【旬の季節】
一年中おいしい佐久鯉ですが、脂がのり切った寒鯉（かんごい）には格別の旨さがあります。



シナノ ユキマス

信濃雪鱒

クセのない淡泊な
白身が味わい深い
銀白色に輝く魚

シナノユキマスは、長野県には1975年に当時のチェコスロバキアから導入され、長野県水産試験場佐久支場で世界で初めて完全養殖技術が確立された魚です。

柔らかい淡泊な白身で、適度に脂がのり、小骨のないことから色々な料理に向いています。



【基本データ】
主な出荷サイズ：約500~800g、全長35~45cm程度
主な生産地：佐久地域
取扱い漁協：長野県養殖漁協、佐久養殖漁協

【旬の季節】
冬（11月中下旬~2月）に産卵期を迎えるシナノユキマスは、産卵期が終わり餌をしっかり食べて体に栄養を蓄える春から夏にかけて旬を迎えます。



新たな食べ方の提案

地域の人たちにとって佐久鯉は伝統的な食材であり、鯉こくやうま煮、洗いといった料理に供されてきました。しかしながら、骨が多い、淡水魚独特のクセがある等のイメージがあり若い世代では「鯉は苦手」「あまり食べない」という人が増えてきているのが現状です。そんな佐久鯉の需要を増やそうと、最近新たに試みられている食べ方があります。

料理に使うのは熟成鯉。活メにして血抜きをした後、0℃~5℃の冷蔵庫で空気に触れないよう2~3日間寝かせます。熟成することで旨みが増した佐久鯉を、薄く「お造り」に仕立てわざびじょうゆ等でいただきます。

水産試験場の研究では48~72時間熟成した刺身の方が熟成しない刺身に比べて旨みが増し、*、美味しいと評価されること*がわかっています。

※熟成させると旨味成分であるイノシン酸が筋肉中で増加する。



◀ 熟成鯉の刺身

水田ブナ

水田鮒

活きの良さは美味しさの証

かつて水田では水稲とコイを一緒に育てる「水田養鯉（ようり）」が盛んに行われており、フナは副産物として収穫されてきました。現在では水田養鯉に替わりフナが水田で養殖されるようになりました。

養殖用のフナは、長野県水産試験場佐久支場で育成した「改良ブナ」という骨が柔らかく丸い体形で食味の優れた品種のフナです。水田はフナの産卵場所。卵を産ませるため、5月に大きく育てた親ブナを入れます。ふ化した稚魚に餌を与えて育て、9月頃、体長5〜7cm程に育った小ブナを水揚げします。



【基本データ】
主な出荷サイズ：全長5〜7cm程度
主な生産地：佐久地域、駒ヶ根地域
取扱い漁協：長野県養殖漁協、佐久養殖漁協

【旬の季節】
水田で育てられた小ブナは9月頃に水揚げされます。この時期にしか出回らない、期間限定の食材です。
※食用として出回るのは小ブナのみ

秋

特徴的な販売方法

水揚げされた小ブナは、生きたまま袋詰めして出荷販売されます。佐久地域のスーパーでは生きたままのフナが店頭に並び、秋の風物詩となっています。



株式会社魚甲 直伝レシピ

小ブナの甘露煮

小ブナ	1kg
しょうゆ	180cc
砂糖	250g
酒	180cc
水	90cc

作り方

1. タレの材料を混ぜ、火を入れる。加熱した際に、出てきたアクを取り除く。
2. 小ブナを水でよく洗う。洗った小ブナに軽く塩を振り、よく混ぜる。5分経過したら、塩を水で洗い落とす。
3. タレに火を入れて、煮あがってきたら、小ブナを2、3回に分けて入れる。
4. 最初に2、3分強火⇒弱火⇒強火の順で火を調節しながら、サイズにより1時間から1時間30分ぐらい煮込む。



竹ザルか金ザルを鍋にいれ、ザルの上でフナを煮ると、身が崩れにくい

株式会社 魚甲

佐久鯉の加工で100年の歴史を持ち、アユ、ニジマスの加工も行っています。

【営業時間】9:00〜18:00
【定休日】元日
TEL 0267-62-0304
FAX 0267-63-1551

歴史はここから始まった
水田養殖の歴史

水田を使った養殖の歴史は、古く江戸時代のコイ養殖までさかのぼります。18世紀末から19世紀にかけてはコイの養殖を水田で行っていました。しかし昭和30年頃からため池を活用したコイ養殖が盛んになり、水田を活用した養殖は衰退しました。時代は変わって昭和37年（1962年）、フナの養殖は、水田を活用した親費用のヒブナ養殖を試みたことから始まりました。ヒブナの中から黒くて丸い体型のフナが出現したのです。お腹が大きいフナの方が、味が良いたらうと考え選抜育種を繰り返して、改良フナが誕生しました。昭和53年（1978年）には水田転作物として注目され、販売用としてフナの養殖が定着、現在に至ります。水田コイ養殖の文化・技術を引き継いだのがフナ養殖であり、実に40年もの歴史を持っています。



◀ 水産試験場佐久支場玄関写真より

魚の栄養成分について

魚の栄養成分の特徴を挙げてみると…

1 活動のエネルギー源となる「たんぱく質」を多く含む

たんぱく質には、体の組織（骨や筋肉等）を作る、ホルモンや酵素、生体防御作用を担う抗体などを作る、活動のエネルギー源になる、などの役割があります。

2 生活習慣病予防に欠かせない「脂質」を多く含む

脂質にはエネルギー源になる、ホルモンや細胞膜等の構成成分になる、脂溶性ビタミンの吸収を助けるなどの働きがあります。

中でも、脂質の構成成分である「脂肪酸」の種類により、健康への影響が異なります。肉などに多く含まれる飽和脂肪酸は生活習慣病予防の観点から摂りすぎに気を付ける必要があります。魚に多く含まれる多価不飽和脂肪酸であるEPAやDHAなどは、動脈硬化を抑制する働きがあることがわかっています。

近年、日本人の食生活は、肉などの摂取量が増え、魚の摂取量が減少していると指摘されていますので、注意したいものです。

3 「カルシウム」や「ミネラル」、「ビタミン類」を多く含む

特に、骨まで食べられる魚は日本人が摂りにくい栄養素である「カルシウム」の良い供給源で、歯や骨を丈夫にします。また、魚の内臓などには、鉄などのミネラルやビタミン類も豊富です。魚の種類によっては、現在、研究が進められているさまざまな機能性成分を含むものもあります。

健康づくりのために、1日に1回以上は魚を食べることが推奨されています。この機会に、ご自身の食生活を見直してみたいかがでしょうか。
長野県栄養士会

たんぱく質
活動のエネルギー源

脂質
(n-3系多価不飽和脂肪酸)
生活習慣病予防

カルシウム、ミネラル、ビタミン類

健康効果に関する研究例

たんぱく質に関するもの

魚食には、魚油の血液凝固抑制作用に加え、魚肉タンパク質の血栓溶解作用がある
血栓の形成抑制効果（独）水産総合研究センター（平成16（2004）年10月、欧州の栄養学雑誌「Annals of Nutrition and Metabolism」に掲載）

スケトウダラのたんぱく質の摂取により筋肉量が増加し、体脂肪の蓄積や血糖の上昇を抑制
体脂肪の蓄積や血糖の上昇を抑制（愛媛大学）（平成22（2010）年12月、日本の医学雑誌「Biomedical Research」に掲載）

不飽和脂肪酸に関するもの

日本人で魚を週に8回食べる人は1回しか食べない人に比べ、心筋梗塞の発症リスクが6割低い
心筋梗塞の予防（厚生労働省研究班）（平成18（2006）年1月、米国の医学雑誌「Circulation」に掲載）

小・中型魚や脂の多い魚の摂取により、日本人男性の糖尿病発症リスクが低下
男性の糖尿病予防効果（独）国立がん研究センター（平成23（2011）年8月、米国の栄養学雑誌「American Journal of Clinical Nutrition」に掲載）

肝臓がんの発症リスクは、n-3系多価不飽和脂肪酸を多く含む魚を多く摂っているグループで低い
肝臓がんの予防（独）国立がん研究センター（平成24（2012）年6月、米国の消化器病学雑誌「Gastroenterology」に掲載）

食事から摂取した魚介類由来の脂肪酸が多いほど、その後の循環器疾患死亡リスクが低い
脳卒中や心臓病の予防（厚生労働省研究班）（平成26（2014）年2月、欧州の動脈硬化学会誌「Atherosclerosis」に掲載）

魚由来のn-3系多価不飽和脂肪酸の摂取量が多いグループは、少ないグループに比べ、膵臓がんの発症リスクが3割低い
膵臓がんの予防（研）国立がん研究センター（平成27（2015）年11月、米国の栄養学雑誌「American Journal of Clinical Nutrition」に掲載）

※魚類に多く含まれる、エイコサペンタエン酸（EPA）やドコサヘキサエン酸（DHA）など

四方を海に囲まれた日本では、古くからさまざまな種類の魚が食べられています。海なし県に住む長野県民は、地元でとれた川魚を食し、健康づくりに役立ててきました。

カジカ

鰻 [Japanese sculpin]

きれいな水を好む
ユニークな顔の
渓流魚

カジカには一生を川で過ごす淡水性のもと海と川を行き来する回遊性のものがいます。長野県内にいるカジカは淡水性のもので、きれいな水を好むため、河川の上流〜中流に生息しています。専門にとる川漁師の方が減り馴染みなくなりつつある魚ですが、犀川等では今でも産卵期の終わった5月16日以降に、伝統的な漁法である罾(うけ)でカジカを捕る漁協の組合員の方がいます。魚偏に秋と書くとおおり、秋口が旬といわれています。

【基本データ】

主な出荷サイズ: 全長10cm程度
主な生産地: 県内河川上中流域
取扱い漁協: 長野県養殖漁協



【旬の季節】

3月から6月にかけて産卵期を迎えるカジカは、産卵後から夏にかけて食欲に餌を食べ始め、秋口に脂がのります。名前の漢字の由来ともなっています。

ワカサギ

公魚 [Pond smelt]

釣って楽しい
食べておいしい冬の味覚

信州の湖で楽しむことのできる釣りのひとつにワカサギ釣りがあります。全面氷に覆われた湖の上で楽しむ氷上釣りは、寒さ厳しい信州ならではの釣りといえるのではないのでしょうか。また、ドーム船がある湖では暖かい空間の中で快適に釣りを楽しむことができます、こちらも人気です。

このワカサギ、実はカルシウム含有量がトップクラスで、天ぷらや唐揚げなどで丸ごと食べることができるため、カルシウム補給に理想的な魚といえるでしょう。

【基本データ】

主な出荷サイズ: 全長5〜10cm程度
主な生産地: 諏訪湖、野尻湖、松原湖等の県内湖沼
取扱い漁協: 長野県養殖漁協



【旬の季節】

初春頃から産卵期を迎えるワカサギは冬場から産卵前が旬の食材です。11月〜翌4月はワカサギ釣りのシーズンとなり、釣りを楽しむことができます。

ウグイ

鰻 [Japanese dace]

地方名 アカウオ・ハヤ

鮮やかな朱色は恋の色

長野県を流れる大河川のひとつ千曲川。この中流域で捕られる魚の中で、アユと並んで馴染みがある魚がウグイです。4月下旬から伝統的な「つけ場漁」が始まり、河原に設置された「つけ場小屋」では、産卵期を迎え体が朱色に染まったウグイを、塩焼きや田楽などの料理で楽しむことができます。

また、ウグイは長野県内の魚では珍しく禁漁期間がないため、一年中釣ることができる魚です。



【基本データ】

主な出荷サイズ: 全長15〜25cm程度
主な生産地: 県内河川全域
取扱い漁協: 長野県養殖漁協、佐久養殖漁協

【旬の季節】

晩春から初夏が産卵期のウグイは、季節の風物詩として人気が高く、さまざまな料理で楽しまれています。冬場のウグイは寒バヤと呼ばれ、脂がのって違った味わいが楽しめます。

伝統的な漁法

ウグイは、砂利底に集まって産卵する習性があります。その習性を利用して人工的に産卵場所を作り、そこに集まってきたウグイを投網等で捕る漁法をつけ場漁といわれています。



▲ウグイの塩焼き

アユ

鮎 [Ayu, Sweetfish]

香魚とも呼ばれる
香り高く美しい魚

アユは古くから日本人に馴染みのある魚のひとつです。春から夏にかけての若魚期から成魚期を河川中流域で過ごし、秋に下流域で産卵して一生を終えることから年魚ともいわれます。ふ化した稚魚は海に下り、翌春まで稚魚期を海で生活する回遊性の魚です。

長野県内の河川はダム等で海からの天然遡上がないため、漁協の放流によって資源が賄われています。河川中流域のアユは付着藻類といわれる岩についたコケを食べて成長し、川で育ったアユはよくスイカのような香りがすると言われています。塩焼きが絶品で、骨が柔らかいため丸ごと食べることができます。

【基本データ】

主な出荷サイズ: 全長15〜25cm程度
主な生産地: 県内河川中流域
取扱い漁協: 長野県養殖漁協



【旬の季節】

長野県内では6月から7月にかけてアユ釣りが解禁になります。釣って楽しいだけでなく食べておいしい夏の味です。

アユの友釣り
河川で生活を始めるようになったアユは、餌場となる石を中心として1mほどのなわばりを持つようになります。なわばりを持ったアユは、ほかの個体がなわばりに侵入すると激しく追い払いまゝ。この習性を利用して釣りが友釣り、おとりアユと呼ばれるアユを泳がせてなわばりに侵入させ、追い払いに来たアユを釣り上げる漁法です。夏には10mほどの竿を巧みに操りアユを誘う名人芸が、河川で繰り広げられます。

諏訪地方の特産品

ワカサギの佃煮

材料

ワカサギ	400g	砂糖(黄ざら)	100g
塩	8g	砂糖(上白)	40g
しょうゆ	80cc	しょうが(千切り)	30g
酒	80cc	みりん	30cc

作り方

- ワカサギは臭みを取るために、塩を振り水洗いする。
- しょうゆ・酒・砂糖・しょうがを鍋に入れ煮立て、ワカサギをパラパラと少量ずつ入れる。
- 和紙などで落とし蓋をして、焦がさないようにとろ火で煮る。
- 汁がなくなる直前にみりんをまわしかけ、照りをつける。



信州ふーどレシビ 検索

臭みを和らげ、さっぱり食べられる一品

信州大王イワナ 塩酢仕立て

材料(15人分)

大王イワナ(上身) 500g
 大根薄切り 30枚
 青じそ 15枚
 アスパラ 3本
 梅干しの果肉 少々
 溶き辛子 小さじ1
 塩酢(酢:100cc、水:50cc、塩:10g、出し昆布:5g)
 おろし酢(大根おろし:100g、塩酢:大さじ2)

作り方

1. 大王イワナを3枚におろし、小骨を抜き、背と腹身に切り分けず。
2. 厚さ7mmのそぎ身にし、塩酢に30分漬けて取り出します。
3. 大根の輪切りの薄切り約1mmを塩酢に20分漬けます。
4. 大根、大王イワナ、青じそ(タテ1/2手前)を合わせ半月形に折ります。(1人2枚分)
5. 4を器に盛り、アスパラの矢羽切りを盛り、おろし酢をかけ、天盛りに梅の果肉を添えて完成です。



【基本データ】

主な出荷サイズ: 1kg超、全長45~50cm程度
 主な生産地: 県内全域、特に中信、北信地方
 取扱い漁協: 長野県養殖漁協、信州虹鱒養殖漁協、佐久養殖漁協

幻の魚を
 いつでもおいしく
 お刺身でいただけるいつでも
 おいしい大きなイワナがほし
 い、という声に応えるため、長
 野県水産試験場が開発した魚が
 信州大王イワナです。適度に脂
 がのった白く透き通る身は、優
 しく穏やかな風味で、クセのな
 いあっさりとした味わい特徴
 です。和洋中いずれの料理にも
 適しており、さまざまな料理を
 生み出す可能性を秘めており、
 まさに大王の名にふさわしい魚
 です。

信州大王 イワナ



【旬の季節】

信州大王イワナは一年中おいしくいただける魚です。
 さっぱりとした味わい特徴ですが、大型(2kg以上)に育ったものは身が厚く、
 脂がのりまた違った味わいになるとも、評価されています。

和食の伝統的な熟成方法 ~ 紙塩 ~



紙塩とは和紙を利用した塩締の方法のことをいいます。霧を吹きかけて濡らした和紙で魚を覆い、その上から塩を振りかけます。和紙の水分で塩が溶けることによつて、魚に均一に塩が行きわたり、繊細かつ上品な味わいを可能にします。また、紙塩をして1~2晩寝かせたお刺身は、余分な水分が抜けるとともに、よりうまみが凝縮し、絶品です。

トロリとろける美味さ
 信州でしか味わえない、信州
 ならではの食材で、長野県を訪
 れる人々をお迎えしたいという
 想いのもと、長野県水産試験場
 が約10年もの歳月をかけて開発
 した信州生まれのブランド魚で
 す。育てやすく肉質も良い、ニジ
 マスの長所と、ウィルス性の病
 気に強いブラントラウトの長
 所をそれぞれ持ち合わせていま
 す。
 おいしさが凝縮された肉厚な
 紅色の身は、キメが細かく、適
 度な脂がトロリとろける舌触り
 と、豊かな風味を醸し出します。



【基本データ】

主な出荷サイズ: 2~3kg、全長55~65cm程度
 主な生産地: 県内全域、特に中信地方
 取扱い漁協: 長野県養殖漁協、信州虹鱒養殖漁協、佐久養殖漁協

【旬の季節】

信州サーモンは一年中おいしくいただける魚です。
 脂がのっているのにしつこくなく、とろけるような舌触りが美味です。
 脂は腹側の身の方が強くなります。

信州 サーモン



魅力は
 サイズだけ
 じゃない

長野県が誇る 2大ブランド魚



信州サーモン、信州大王イワナは、高タンパク、低脂質、低カロリーでヘルシーな食材です。信州サーモンの栄養成分は、非常においしいといわれる、天然のサクラマスに似ています。
 どちらも、すべてメスの三倍体で、卵をもたず、成熟・産卵のために費やすエネルギーがそのままに蓄えられます。従来のマス類が産卵期を迎える秋でも痩せることがないため、一年を通じて味が落ちずにおいしくいただけます。
 ※三倍体とは、通常2組持つ染色体を3組持つ魚です。遺伝子操作ではなく、染色体操作によつて作られており、魚がもともと持っている染色体の組み合わせを変えたわけなので、食品としての危険性は全くありません。

魚種	エネルギー (Kcal/100g)	たんぱく質 (g/100g)	脂質 (g/100g)
信州サーモン	150	21.2	7.1
信州大王イワナ	127	22.1	3.6
アトランティックサーモン(海面養殖)	237	20.1	16.1
ギンザケ(海面養殖)	204	19.6	12.8
ニジマス(海面養殖)	226	20.8	14.7

※信州サーモン、信州大王イワナ以外の数値は、「5訂増補日本食品成分表」による