

北海道岩内

通商産業省電源地域産業育成支援補助金事業

みがき

にしん

鱈

料理集

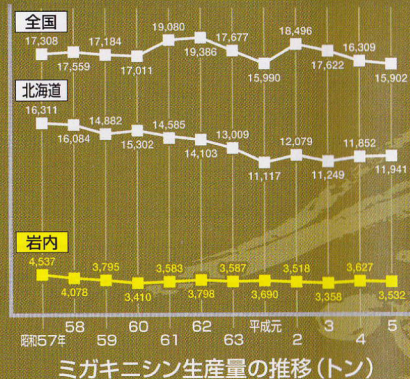


岩内

歴史を

語る。

岩内の変化に富んだ海岸線には、義経やアイヌにまつわる伝説の数々が残されています。江戸時代初期には、布教造像僧として名高い円空が磯谷や雷電に庵を結び、ナタ一丁で彫った仏像が、現在も磯谷の海神社に祭られています。岩内の初代場所請負人・岡田弥三右衛門は、にしん漁の漁法発展に努め、各種の公共事業にも積極的に取り組んだ伝説的な人物でした。岩内はまた、文学や絵画の世界でも知られています。作家・水上勉の社会派推理小説「飢餓海峡」では、岩内大火や朝日温泉が舞台となりました。そして、絵画の世界では、有島武郎の「生まれ出づる悩み」のモデルとなった木田金次郎がいます。木田画伯は、岩内で生まれ、生涯を岩内でもごし漁師を続けながら数々のすばらしい作品を残しています。清涼にして繊細な美しい景色、そして生き生きとした街の魅力が、多くの芸術家に刺激を与えたのでしよう。



一九三五年

一九〇六年

一九〇三年

一八九七年

北海道のニシン漁獲量は、当漁業史最高の百二十九万八千三百六十九石(北水試調)

岩内漁業協同組合は岩内郡大浜地先にニシン定置二十七カ統の免許を受け、これを組合員に行使させ、その行使料を組合運営の賦源とした。(大正五年ニシンの凶漁のため権利を放棄)

北海道庁は岩内港修築財源として雷電入合漁業三十一か統のニシン建網を解除し、これを岩内漁組に付与し、その漁業収入より毎年一万五千円を岩内町に提供。

岩内にてミガキニシンの二本どり加工始まる。



にしんの 歴史を語る

「春古魚」の別名どおり、かつての北海道の春はまさしくにしんで始まりました。米にかわる松前藩の重要な収入源で、みがきにしんやかずのこは、北前船で本州に運ばれました。蝦夷地江差の春は江戸にもない、といわれるほど、にしん漁にわいた松前地方ですが、次第に漁場は北上し、明治から大正にかけては後志沿岸が千石場所となりました。史上最高の漁獲高を記録したのは明治30年（1897）で、130万石、およそ30億、40億匹ものにしんを獲ったことになりました。にしんの漁期は春ですが、みがきにしんやぬかにしんにしておくと日持ちがするため、開拓当初の北海道では貴重なたんばく源でした。道内の内陸地方では何箱もみがきにしんを保存しました。焼いたみがきにしんは、良い香で食欲をそそるため、夏の食卓には欠かせない存在でした。また、関西ではにしんそばなど独特の料理に生まれ変わりました。岩内町はもとより、北海道繁栄の礎を築いたのはにしんだといつても過言ではないでしょう。そして、みがきにしんやにしんそば、昆布巻きといった、すばらしい食文化をわたしたちに残してくれたのです。

一七一六年
岩内に請負人あり。

一七五一年

岩内・古宇地方で初めてミガキニシン、胴ニシンを製しこれらを福山を経て北陸地方に送る。当時の価格はミガキ一本（二十八把、一把は百尾）金一分（一兩の四分の一）胴ニシン一本（二貫目）銀二十五文。

一八〇七年

岩内・寿都地方が追ニシンのため、賑わった。

一八四七年

このころの岩内郡のニシン製品の価格は、建網、走ミガキ一本（二千四百尾入）金一分三朱と銀十二文五、中ミガキ一本金一分と銀五十文、後ミガキ一本銀百文、胴ニシン百石金百七十兩、搾粕百石金三百十兩。刺し網、走ミガキ一本金二分と銀五十文、中ミガキ一本金一分と銀百文、後ミガキ一本銀百二十文、撰カズノコ八貫目金一分と銀七十文、白子百石金二百兩、笹目百石金百六十兩。

一八五二年

岩内で初めて建て網を使用す。当時刺し網、笹網および網竿は越後国宮川より移入していたが、建て網使用後は網竿の多くは仙台永沢より移入する。

一八七三年

初めて石炭を燃料としてニシン粕製造（新使用のため付近の山林荒廃す）

一八七四年

後志各郡ニシン大漁

一八七九年

ニシン製品価格

■胴ニシン百石

小樽六百七十兩、搾粕百石 小樽七百六十兩余、美国五百十兩

■ミガキ百石

小樽七百八十四兩余、美国六百二十兩

忍路、浜益、積丹、厚田、礼文、余市、高島、古平、美国、岩内の諸郡にニシン漁業組合結成される。

ニシン粕の相場は十七、八年ごろの二倍の七百兩前後に高騰。

後志沿岸特に豊漁で、全道春ニシンの漁獲最高百万石を突破し、以後明治三十六年までいわゆる百万石時代の大量時代となる。



地元主婦の“わが家のじまん料理”

ミガキニシンのそぼろ



材料	生ミガキニシン	4本
	梅酢	大さじ2
	砂糖	大さじ6
	酒	大さじ4
	醤油	大さじ1

作り方

- ①ミガキニシンは米のとぎ汁に1時間ほど漬けてからウロコをとり、背ビレ、頭、尾をそぎ落としたりみじん切りにし、沸騰水中でゆでこぼす。
- ②①のミガキを布袋に入れ、ボールの中で水を取り替えながら揉み洗いする。
- ③ナベに移し、木べらでかきまぜながら初めはから炒りする。焦げつきそうになったらナベ底を水につけて冷やすと、そぼろがきれいにはがれる。炒りながら梅酢を少しずつ加える。
- ④全体がふわついたら何回かに分けて砂糖、塩、醤油を入れ、味がまわったら火を止める。

【そぼろの応用例】

そぼろ寿し・白ゴマを加えてふりかけ・サンドイッチなど

ミガキニシンのコロッケ



材料	生ミガキニシン	200g
	ジャガイモ	1kg
[4人分]	塩	小さじ1
	マヨネーズ	大さじ4
	玉ネギ (大)	2個
	人参 (小)	1本
	バター	大さじ1
	カレー粉	少々

こしょう	少々
揚げ油	適宜
ころも	
小麦粉	適宜
パン粉	適宜
とき卵	適宜

作り方

- ①ミガキニシンは米のとぎ汁に1時間ほど漬けてからウロコをとり、背ビレ、頭、尾をそぎ落としたりみじん切りにする。
- ②ジャガイモは皮を剥いで塩ゆでし、熱いうちに潰してマヨネーズを加えておく。
- ③みじん切りにした玉ネギ、人参と①のミガキニシンをバターで炒め、カレー粉、塩、こしょうで味を整えてから、②のジャガイモと混ぜる。
- ④手のひらに少量の油をつけ③の形を整え、ころもをつけたら170℃位に熱した油できつね色に揚げる。

ミガキシュウマイ



材料	本乾ミガキニシン	200g
	豚ひき肉	400g
[4人分]	シイタケ	100g
	長ネギ	100g
	玉ネギ	300g
	もち米	2カップ

調味料A	
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
こしょう	少々
調味料B	
醤油	大さじ2
ごま油	大さじ2
片栗粉	大さじ4

作り方

- ①ミガキニシンは一晩米のとぎ汁で戻してから、頭部、皮をとり、荒みじん切りにし、3回目お湯で洗い油抜きをする。この後、よく水気をしぼっておく。
- ②もち米は洗って一晩ほどうるかしてから、ザルにあげて水気を切る。
- ③豚ひき肉とミガキに調味料Aを入れ、よくこねる。これに、みじん切りにしたシイタケ、長ネギ、玉ネギと調味料Bを加えさらにこねる。
- ④こねた具材をピンポン玉状にまるめ、水で戻したもち米をまぶし、15～20分蒸す。この時、もち米は押し付けずにふんわりとつけるのがよい。

地元主婦の“わが家のじまん料理”

ミガキニシンの姿煮



材料	生ミガキニシン	4本
	梅干し	1個
[4人分]	昆布	1本
	玉ネギ (大)	1個
	トマト	1個
	パセリ	少々

調味料A	煮汁(水)	1カップ
	砂糖	大さじ3
	酒	大さじ2
	醤油	大さじ1
	酢	大さじ1
	味噌	大さじ1
	みりん	大さじ2
	赤唐辛子	少々

調味料B	
塩	少々
こしょう	少々
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
油(バター)	小さじ1

作り方

- ①ミガキニシンは米のとぎ汁に1時間ほど漬けておく。
- ②①のミガキニシンのウロコをとり適宜に切り、深ナベに並べて和紙かガーゼをかぶせ、これに梅干し、昆布と適量の水を入れ、小骨が柔らかくなるまで煮込む。(2~3時間)途中、様子を見て差し水をする。
- ③ミガキは火を止めた後も冷めるまで、そのまましておく。(煮汁もとっておく)
- ④浅ナベに調味料Aを入れ火にかけ、味噌、砂糖が溶けたら③のミガキを静かに並べ、煮汁が少し残る程度までごとこと煮る。
- ⑤玉ネギは皮をむいて半月状に切り、調味料Bでさっと炒め、トマト、パセリとともに付け合わせとする。

ミガキニシンのそば寿し



材料	ミガキニシンの姿煮
	そば
	長ネギ
	[4人分] きゅうり
	焼きのり
	紅しょうが
	ねりわさび
	油

そばのたれ		
〔	だし汁	大さじ2
	醤油	大さじ2
	みりん	大さじ1
とき卵		1個分

作り方

- ①ミガキニシン姿煮を用意し、1本を2つに縦切りにする。
- ②そばは固めにゆで、水洗い、水切り後に油を少量加え、よくまぶしておく。
- ③きゅうりは1cm幅に縦切り、長ネギ、紅しょうがは千切りにする。
- ④巻きすだれを広げ、焼きのりを縦におき、半分量のそばを広げ、中央に1/4にカットしたのりをのせ、この上におりわさびを適量塗ってから姿煮(1枚分)、長ネギ、紅しょうがを添えて巻く。
- ⑤そばのたれを合わせ、最後にとき卵を加える。

ミガキニシンの南蛮煮



材料	生ミガキニシン
	梅干し
	[4人分]
	昆布
	長ネギ
	赤唐辛子
	ころも
	卵
	片栗粉

調味料	
砂糖	大さじ3
酒	大さじ2
塩	小さじ1
みりん	大さじ2
酢	大さじ3
醤油	大さじ1

作り方

- ①ミガキニシンは米のとぎ汁に1時間ほど漬けておく。
- ②①のミガキニシンのウロコをとり、適宜に切り、深ナベに並べて和紙かガーゼをかぶせ、これに梅干し、昆布と適量の水を途中、様子を見て差し水をする。
- ③ミガキは火を止めた後も冷めるまで、そのまましておく。
- ④水煮したミガキを約3cmに切り、ころもをつけ油で揚げる。
- ⑤長ネギは短冊、赤唐辛子は種を抜き千切りにする。
- ⑥ナベにネギ、唐辛子を半分量入れ、この上に揚げたミガキを並べ、さらに残りのネギなどをのせる。
- ⑦調味料を合わせてからナベの具材全体にかかるように加えてから火にかけ、ネギが少ししんなりしたら煮汁と一緒に盛りつける。

地元主婦の“わが家のじまん料理”

ニシン漬け



材料	本乾ミガキニシン	20〜30本
	大根	特大5本
キャベツ		中3個
	人参	大2本
生しょうが		中2個
	赤唐辛子	25本
米こうじ		300g
荒塩		250g

中ザラメ 200g

作り方

- ①大根は3〜4日干した後なた切り、キャベツはざく切り、人参・しょうがは皮を除き千切りにする。赤唐辛子は種を除き1cm位に切る。野菜はそれぞれをよく水洗いする。
- ②こうじは適量のぬるま湯につけ、一夜おく。
- ③ミガキニシンは適当な容器に移し、冷水で10回ほど水を交換しながら洗ってから米のとぎ汁に一夜漬けてもどす。もどしたニシンは、ザルにあげて水切りし、1本を3〜4つに切る。
- ④基本的には漬樽（一斗樽・ポリ容器）で5段になるように漬ける。樽の中に漬物用ビニール袋を入れ、その中に各々1/5量の野菜、塩、ザラメ、こうじ、ミガキニシンを入れ、これを繰り返し、最後にこうじをもどした液を入れ、ビニール袋の口を閉め、一夜おく。（一夜おくと水があがってくる。）
- ⑤重石をして冷暗所で2〜3週間漬ける。

ミガキニシンと高野豆腐の炊き合わせ



材料	生ミガキニシン	3本
	高野豆腐	3枚
[4人分]	アスパラ	1束
	調味料A	
	酒	150cc
	水	200cc
	砂糖	大さじ3
	醤油	大さじ3
	しょうが	3〜4枚

調味料B
 醤油 大さじ1
 酒 大さじ2
 塩 少々
 しょうが(木の芽) 適宜

作り方

- ①ミガキニシンは米のとぎ汁に1時間くらいつけて戻し、腹骨と背びれをとって、熱湯にくぐらし、よく水で洗ってウロコをとり、食べやすい大きさに切る。
- ②ナベにミガキを並べ、Aの酒、水、しょうがの薄切りを入れて火にかけ、アクを取りながら柔らかくなるまで煮る。砂糖を加えて甘味を含ませ、醤油を2回に分けて入れ、煮汁が少し残るくらいに落としぶた（紙ぶた）をして、ことごと煮て、最後にみりんを加える。
- ③高野豆腐は50度位の湯で戻して、しばって食べやすい大きさに切る。
- ④ナベに調味料Bを入れ、高野豆腐を並べて中火で加熱し、煮立ったら弱火にし、落としぶたをして汁気が少し残るまでに煮る。
- ⑤アスパラははかまを取り、さっとゆでて適宜に切る。
- ⑥器にミガキ、高野豆腐、アスパラを盛り合わせて、針しょうがをあしらう。

ミガキニシンピザ



材料	本乾ミガキニシン	4本
	玉ねぎ	1個
[4人分]	ベーコン	4枚
	マッシュルーム	小1缶
	ピーマン	2個
	チーズ	適量
	ピザソース	1/2カップ
	塩	少々

コショウ 少々
 サラダ油 少々
 ピザ生地 250g
 強力粉 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 塩 大さじ1
 イースト 小さじ1と1/2
 バター 15g
 スキムミルク 10g
 ぬるま湯 150cc

作り方

- ①ピザ生地を作る（市販の生地でも良い）
- ②ボールに材料を入れよく混ぜる。
- ③生地がボールからはがれるようにしたら台にのせ、生地に弾力がつき、表面がなめらかなになるまでこねる（約20分間）。
- ④生地を丸くまとめ、バターを薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップをかける。70℃位のお湯の入ったボールに浮かせて発酵させる。約1時間でもとの大きさの2〜2.5倍にふくれる。（室温30〜35℃の水温を保つこと）
- ⑤ミガキは一晩米のとぎ汁で戻してから、ウロコ、背びれを除き約1cm幅にそぎ切りし、フライパンで軽く炒め、塩とコショウを少々ふっておく。
- ⑥発酵の終わった生地のガス抜きをした後、オープン皿の大きさに伸ばす。
- ⑦オープン皿にバターを薄く敷き、生地をのせ、ピザソースを塗り、この上にベーコン、ニシン、マッシュルーム、ピーマン、チーズを平均にちらす。
- ⑧220℃のオーブンで約20分焼く。

地元主婦の“わが家のじまん料理”

ミガキニシンのコンニャク巻



材料 本乾ミガキニシン
昆布
[4人分] タケノコ
コンニャク
かんぴょう
赤唐辛子

4本
2本
12本
1丁
適量
適量

調味料

醤油 30cc
みりん 30cc
酒 30cc
だし汁 800cc
砂糖 大さじ1

作り方

- ①ミガキニシンは米のとぎ汁で一晩戻してから、皮、腹須を除く。
- ②コンニャクを薄切りにしてミガキを巻き、かんぴょうで結びナベに並べる。
- ③調味料、タケノコ、昆布を加え、弱火で1時間ほど煮込む。途中で赤唐辛子を加える。
- ④火を止めてからしばらくおき、味をしみこませる。コンニャク巻きは3つに切り、一緒に煮たタケノコと細切りにした昆布を付け合わせにする。

ミガキと大豆の佃煮



材料 本乾ミガキニシン
昆布
[4人分] 大豆
大根 (中)
しょうが

4本
4本
1合
半分
少々

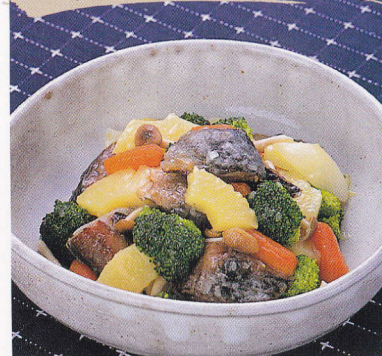
調味料

砂糖 50g
ザラメ 30g
醤油 大さじ5
酒 大さじ2
みりん 大さじ2

作り方

- ①ミガキニシンは2〜3回お湯をかけ油抜きをしてから米のとぎ汁に4時間ほど漬けておく。
- ②大豆は2時間ほど水に浸す。昆布は水で戻してから1cm幅に切る。大根は1cm角に切り、さつとゆでておく。しょうがは千切り。
- ③ナベにミガキ、昆布、大豆を入れ、表面がかるく位の水を加えて少しゆでてから調味料を入れる。途中、大根を入れ、弱火で煮つめていく。しょうがは最後の仕上げに加える。

ミガキニシンのパイナップル煮



材料 生ミガキニシン
ヨーグルト
[4人分] バインの缶詰
人参
ブロッコリー
しめじ
油

4本
200cc
1缶
50g
半分
適量
適量

調味料A

酢 大さじ1
砂糖 大さじ1
醤油 大さじ1

調味料B

酢 大さじ1
砂糖 大さじ2
醤油 大さじ1
片栗粉 少々

作り方

- ①ミガキは半分に切ってヨーグルトとよく混ぜ、5〜6時間おいてから、ヨーグルトを洗い流した後、米のとぎ汁でさつとゆでる。
- ②人参、ピーマンは乱切り、しめじは石つきをとって小房に分ける。バイン (4〜5枚分) は適宜の大きさに切っておく。
- ③ブロッコリーは小房に分け、固めにゆでておく。
- ④バインの缶詰の汁を鍋に入れ、調味料Aを加えて火にかけ沸騰してからミガキを入れる。この後中火で30分煮てから火を止め、冷めるまでおいておく。
- ⑤ミガキは食べやすい大きさに切ってから片栗粉をつけ、油であげる。
- ⑥フライパンに少量の油を入れ、人参、バイン、しめじ、ブロッコリーを炒め、調味料Bを入れてとろみをつける。

シェフのおすすめこだわりメニュー

ミガキニシンのキャセロール



材料

本乾ミガキニシン	100g	バジル	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1	ドライパセリ	少々
にんにく	1片	塩	小さじ1/4
じゃがいも	3個	こしょう	小さじ1/4
ブロッコリー	1個	白ゴマ	大さじ1
トマト	1個	チキンコンソメ	1/4カップ
バター	30g		
白ワイン	大さじ1		
牛乳	2.5カップ		

作り方

- ①.ミガキニシンは米のとぎ汁に丸一日つけて戻し、3cm幅に切っておく。
- ②.じゃがいもは皮を剥き8等分してゆでておく。ブロッコリーも小房に分けておく。トマトは一口サイズに切る。
- ③.フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りしたにんにくとよく水を切ったミガキを加え、皮が縮んで薄いこがね色になるまで炒め、油を切っておく。
- ④.バターを小ナベに溶かし、小麦粉、塩、こしょうを加え2～3分炒めてから白ワインを入れ、ダマにならないように牛乳を加え、弱火でゆっくりホワイトソースを作っておく。
- ⑤.キャセロール型にじゃがいも、ブロッコリー、トマトとミガキを入れ、バジルの振ってチキンコンソメを入れ、その上に④のホワイトソースを全面に注ぎ、白ゴマを振りかける。
- ⑥.200℃に温めておいたオーブンで約20分、表面がこがね色になるまで焼く。

ミガキニシンのチーズの包み焼き



材料

本乾ミガキニシン	150g	卵黄	1個分
長ネギ	1/3本	水	大さじ1
ナチュラルチーズ	1.5カップ		
(カットしてあるもの)			
カマンベールチーズ	1箱		
塩	少々		
こしょう	少々		
白ゴマ	大さじ1		
冷凍パイ生地	3枚		

作り方

- ①.ミガキニシンは熱湯に10分位つけて皮をとっておく。
- ②.オーブンを200℃に温めておく。
- ③.カマンベールチーズは18等分に切って冷やしておく。パイ生地は1枚を6等分にする。
- ④.ミガキを1cm幅位に切ってからフードプロセッサーにかけてペースト状にし、そこにみじん切りした長ネギ、ナチュラルチーズ、塩、こしょう、白ゴマを加えてよく混ぜる。
- ⑤.カマンベールチーズを④で包み、パイ生地を伸して好みの形に包む。
- ⑥.天板に並べてから卵黄と水を混ぜ合わせ、刷毛で表面を塗りオーブンで15分焼き、こがね色になったら取り出す。
- ⑦.好みでソースやケチャップ、マヨネーズなどをつける。

シェフのおすすめこだわりメニュー

ミガキニシンのピラフ



材料 [6人分]	本乾ミガキニシン	100g	チリペッパー	少々
	バター	20g	米	2カップ
	オリーブオイル	大さじ1	玉ネギ	1個分
	ホールトマト	1カップ	(荒みじん切りしたもの)	
	(ざるごししたもの)		ホールコーン	1/2カップ
	ケチャップ	大さじ2	グリーンピース	1/2カップ
	白ワイン	大さじ2	チキンコンソメ	4カップ
	塩	少々	ドライパセリ	少々
	こしょう	少々		

作り方

- ①.ミガキニシンは米のとぎ汁に丸一日つけて戻し、その後皮をむいて2cm位にそいでおく。
- ②.米は洗ってザルにあげ水を十分に切っておく。
- ③.平ナベにバター、オリーブオイルを溶かし玉ネギと米を加えて米が黄色っぽくなるまで中火でゆっくり炒め、ミガキニシンを加えてさらに2〜3分炒める。
- ④.ホールトマト、ケチャップ、白ワイン、塩、こしょう、チリペッパーとチキンコンソメ2カップを加え、強火にして沸騰したら弱火に落とし、水分がなくなるまで煮て、米がかたければ1/2カップずつ加え、柔らかくなるまで繰り返す。
- ⑤.柔らかくなったならコーンとグリーンピースを加え、水分がしっかり無くなったなら火を止め、混ぜ合わせて器に盛り、パセリをふる。

ミガキニシンのオクラ入りスープ



材料 [6人分]	本乾ミガキニシン	70g	ホールコーン	1/2カップ
	玉ネギ	20g	あさり缶	175g
	バター	1個	(汁と身を分けておく)	
	塩	少々	白ワイン	大さじ3
	こしょう	少々	ローリエの葉	1枚
	チキンコンソメ	4カップ	じゃがいも	1個
	オクラ	1/2カップ		
	(スライスしたもの)			
	トマト	1カップ		

作り方

- ①.ミガキニシンは米のとぎ汁に丸一日つけて戻し、その後皮をむいて1cm幅に切っておく。
- ②.じゃがいもは皮をむき、サイコロ方に切って固めにゆでておく。トマトは荒みじん切り。
- ③.スープナベにバターを溶かし、薄切りにした玉ネギを炒め白くなったら、ミガキと塩、こしょうを加え3分位強火で炒める。
- ④.③にあさりの身以外の材料をすべて入れ、沸騰したら弱火にして、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。(約10分)
- ⑤.あさりの身を加え、煮立ってきたら火を止める。

身欠にしんの種類

● ソフト (一夜干し)

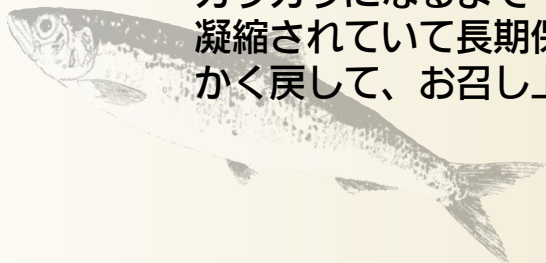
一夜干しなので柔らかく、そのまま炙ってお召し上がりいただけます。

● 八分乾

完全に乾燥させた「本乾」の手前の状態で、1週間前後かけて水分を飛ばします。だいたひ水分は抜けていますが旨みは凝縮されています

● 本乾

カラカラになるまで干したものの。うまみが凝縮されていて長期保存も可能です。柔らかく戻して、お召し上がりいただけます。



ミガキニシンを使った簡単料理

ミガキニシンのチーズみそ田楽



材料

生ミガキニシン 4本
味噌 大さじ2
牛乳 100cc
溶けるチーズ 80g
砂糖 大さじ3
みりん 小さじ2
長ネギ（白根） 2本
ねりわさび 適量

パセリ 適量（みじん切りする）

作り方

- ①ミガキニシンは米のとぎ汁に1時間ほど漬けてからウロコをとり、腹骨、背ヒレ、頭、尾をそぎ落としたり、1本を4つに切る。
- ②小ナベに牛乳、味噌、溶けるチーズを入れ弱火でねり、チーズが溶けたところに砂糖、みりんを加え、あまりかたくならない程度までねり上げる。
- ③ミガキはアミの上で焼き、充分に火が通ってから取り出し、表面にわさびをぬり、その上にさらに2つのチーズ味噌をぬる。好みにパセリをかける。
筒切りした長ネギもアミで焼き、ミガキに添える。

ミガキニシンの蒲焼き丼



材料

生ミガキニシン 3本
小麦粉 適量
揚げ油 適量

ご飯

丼4杯分

だし汁 1カップ
醤油 1/2カップ
砂糖 1/3カップ
みりん 小さじ1

作り方

- ①ミガキニシンは米のとぎ汁に1時間位つけておく。
- ②①のミガキのウロコをとり、適宜に切り、小麦粉をまぶしてフライパンに油を適宜熱して焼く。
- ③たれの調味料をナベに入れ、とろっとするまで煮つめる。
- ④ご飯を丼に盛り、②のミガキをたれにさっとくぐらせてのせ、残りのたれをかける。

ミガキニシンの照り煮



材料

調味料
酒 150cc
水 200cc
砂糖 大さじ3
醤油 大さじ3
みりん 小さじ1
しょうが 3〜4枚（薄切りしたもの）

作り方

- ①ミガキニシンは米のとぎ汁に1時間位つけて戻し、腹骨と背びれをとって熱湯にくぐし、よく水で洗ってウロコをとり、食べやすい大きさに切る。
- ②ナベにミガキを並べ、酒、水、しょうがの薄切りを入れて中火にかけ、アクをとりながら柔らかくなるまで煮る。砂糖を加えて甘味を含ませ、醤油を2回位に分けて入れ、煮汁が少し残る位に落としぶたをして、ことこと煮て、最後にみりんを加える。



ミガキニシンの上手な煮方

- ①唐辛子をいれて煮ると渋みがとれます。
- ②梅干しと一緒に煮ると臭みがとれます。
- ③長く煮ると固くなりますので、やや短めで火をとめ、そのままにしてにじるをしみ込ませます。



通し煮



一 本乾ミガキニシンのもどし方

一晩、米とぎ汁につけ、やわらかくもどしたものを調理します。このとき米のとぎ汁といっしょに昆布を一片入れておくと臭みが消えます。



二 生ミガキニシンの下ごしらえ

生タイプのものはそのまま調理できますが、

① 1時間ほど米のとぎ汁につけておく

② 2～3回湯どおしをする

③ ヨーグルトに4～5時間つけておく

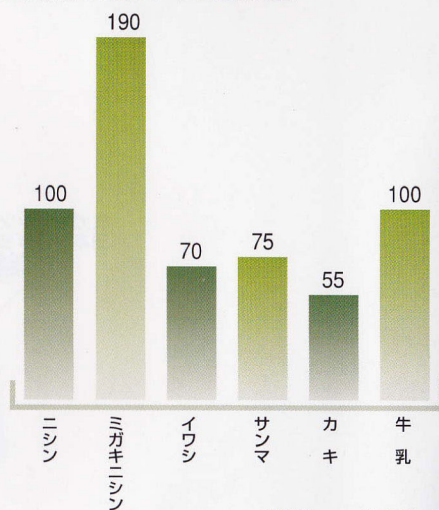
などの前処理をすると臭みがとれたり、冷めてからもかたくなりにくく、一層おいしく召し上がれます。

また、ウロコを取りたいときはフォークを立ててつかうと簡単にできます。本乾ミガキニシンの場合も同様です。





■食品のカルシウム含有量



(単位:mg/100g)

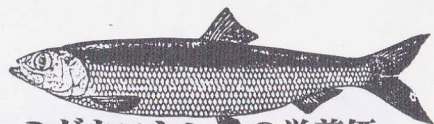
■ミガキ他のEPA、DHA、ミネラル含有量

		ミガキニシン	ニシン	イワシ	サンマ	サバ	サケ
	EPA	1,975	1,274	1,381	844	1,214	492
	DHA	1,191	768	1,136	1,398	1,761	820
無機成分	Ca	190	100	70	75	22	14
	P	500	260	200	160	160	210
	Na	500	100	360	140	80	95
	K	980	300	340	36	300	330

(単位:mg/100g)

料理製作にご協力くださった方々

和田 法子・梅澤 シゲ・石田 智恵
 松田 泰子・進藤 早苗・坂本 フジ
 坂本 しずよ・前田 真理子



ミガキニシンの栄養価

ミガキニシンの栄養について

日本は世界一の長寿国。その大きな要因が、伝統的な日本食にあるといわれています。なかでも、最近大いに注目を浴びているのが魚類に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）。EPAは、血中のコレステロールを低下させ、血液の流れを良くする働きがあります。DHAは、頭の働きや記憶力を良くする作用があり、「頭がよくなる」と大いに話題を呼びました。ともに、脳梗塞、狭心症などの予防に効果があるので、長期の子どもたちはもちろん、成人病の可能性のある中高年にも、ぜひとってほしい栄養素です。さらに、みがきにしんには、女性の骨粗しょう症の予防に欠かせないカルシウムや、欠乏が貧血の要因ともなる鉄分が豊富に含まれています。栄養値の高さでは、生にしんよりみがきにしんが上です（左表参照）。健康な毎日のために、おいしいみがきにしん、もっとたくさん食べたいですね。

ミガキニシン生産量
日本一のまち

岩内町



交通アクセス

岩内 ← { 小樽市 / 約 60km・車で約1時間
札幌市 / 約 95km・車で約2時間
千歳市 / 約 130km・車で約2時間半