

信州生まれ、信州育ちの美味しいお魚！長野に来たらぜひ食べてほしい！

## 信州サーモンと信州大王イワナ

「信州の“山の幸”と信州ならではの“新鮮なおいしい魚”でおもてなしをしたい！」そんな調理師の永年の願いに応えてくれたのが、長野県水産試験場が開発した信州ブランド「信州サーモン」と「信州大王イワナ」です。信州の豊かな自然と清冽な水を生かし、優れたバイオテクノロジー技術により生まれた信州サーモンと信州大王イワナは、年間を通じてお刺身でもおいしくいただけます。“信州サーモン”のきめ細かく鮮やかな紅色と“信州大王イワナ”の風味豊かな透き通った白色の身は、美しい紅白の一品となり、まさに信州でしか味わえない美味しさです。



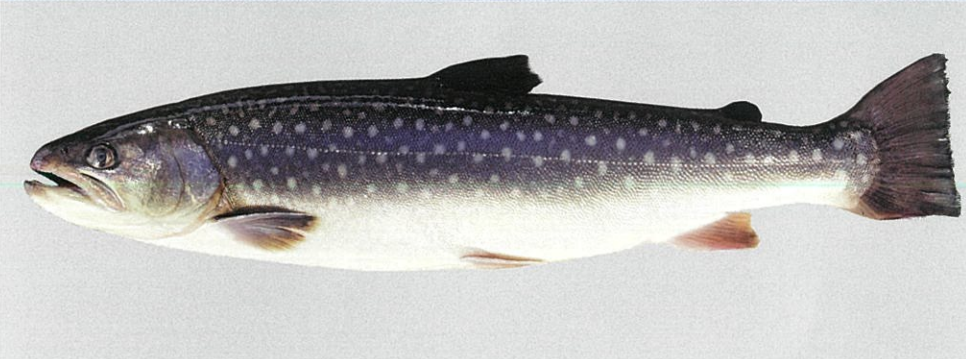
信州サーモンと信州大王イワナの塩酢

### 信州サーモン



【特徴】信州サーモンは、ニジマスとブラウントラウトを交配した一代限りの養殖品種です。すべてがメスの三倍体で「成熟しない」という特徴をもっています。そのため成熟・産卵のためのエネルギーをそのまま体に蓄えるので、“きめが細かく肉厚な紅色の身”に美味しさが凝縮されます。また、成長の停滞がないため短期間で大きくなります。2gの稚魚が約2年で全長50～60cm、体重2～3kgに成長し、いつでも鮮やかな紅色で、きめ細かく程よく脂がのった美味しい状態で私達のもとに届けられます。

### 信州大王イワナ



【特徴】信州大王イワナは成熟も産卵もしないため、従来のイワナが産卵期を迎える秋でも痩せることがなく、年間を通じて美味しくいただけます。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が特徴です。身の旨味と甘味を味わうには、まず、お刺身で食べてみてください。また、和洋中のいずれの料理にも適しており、様々な美味しい料理を生み出す可能性を秘めています。

#### 【生い立ち】

信州でしか味わえない食材で観光客をお迎えしたいという想いのもと、長野県水産試験場が10年もの歳月をかけて開発し2005年から流通が始まりました。「ニジマス」のメスと「ブラウントラウト」のオスを交配し、育てやすく肉質がよい、病気に強い等、双方の良い所を持ち合わせています。「サケ」に負けない大きさ、銀色で美しい身体、紅色の身から「信州サーモン」と名付けられました。

#### 基本データ

主な出荷サイズ：2～3kg、全長50～60cm程度

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

#### 【生い立ち】

信州サーモンに次ぐ長野県の新たなブランド魚として、いつでもお刺身でいただける大きなイワナ「信州大王イワナ」が長野県水産試験場で研究開発され、2016年に初出荷されました。

信州の清らかな水で育てられたその威風堂々とした姿、面構えから「大王」の名がふさわしいと名付けられました。

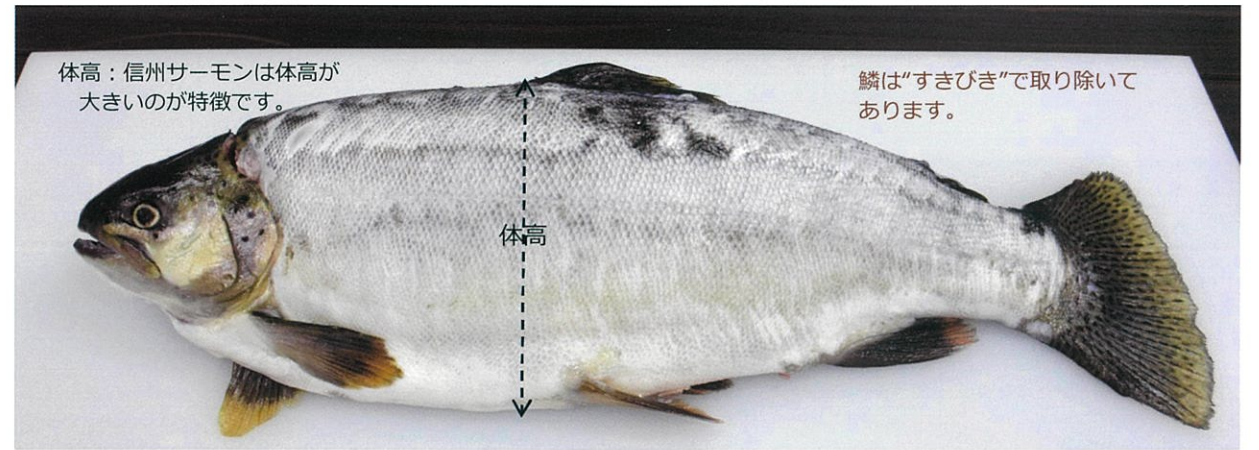
信州大王イワナもすべてがメスの「三倍体」。ふ化から3年で1kg、体長45cmを超えるくらい、通常のイワナの倍ほどの大きさになります。

#### 基本データ

主な出荷サイズ：1kg超、全長45～50cm程度

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

## 信州サーモンのおろし方手順



体高：信州サーモンは体高が大きいのが特徴です。

鱗は“すきびき”で取り除いてあります。

体高

#### 魚の表と裏

頭を左、腹を手前に置いた時、上になる面が表(表身)、下になる面が裏(裏身)になります。調理中も表と裏を意識して作業を進めましょう。

### おろし方の基本



魚のおいしさの鍵は鮮度です。

魚の鮮度を損なわないために、下ごしらえをし、料理に応じた身の仕立てをします。「魚をおろす」とは、傷みややすい部位を除き、身から骨をはずすことで、この作業はすべての魚に共通します。

#### ◇魚をおろす前に…

おろす前には、水道水で表面の汚れやぬめりをしっかり洗うことが大切です。



#### 庖丁

魚をおろす時、最も重要な道具が包丁です。包丁の持ち方、包丁のどこを使って切るかで、作業にかかる時間と仕上がりに違いがあります。



上は「柳刃庖丁」 下は「出刃庖丁」

「刺身庖丁」：刺身専用の包丁。ヤナギの葉のように先のとがった関西型の「柳刃庖丁」と、先の角張った関東型の「蛸引き庖丁」がある。

「出刃庖丁」：魚をおろしたり、下ごしらえする時に使う庖丁。刃は厚く重みがある。刃渡り12cmまでの小出刃から21cm以上の大出刃まで種類は様々である。

#### 下処理の基本

##### 下処理

うろこを取って、えらや内臓を取り除き、きれいに洗って、水気をしっかり拭き取るまでの作業。「水洗い」とも言う。

##### 1. うろこを取る。

尾から頭に向かってこそげ取っていくのが原則。素早くかつ丁寧に隅々まで取り除くことが大切。

##### 2. えら・内臓を取り除く。

えら・内臓は、できるだけ早く取り除くことが鮮度を保つ基本。

##### 3. 洗う・拭く

洗う：表面に残った鱗、腹の中の血わたや汚れをしっかりと洗い流す。拭く：下処理の仕上げ作業。洗った魚は水気を素早く拭き取る。水分は絶対残さない。

##### 4. 頭を落す。

#### 基本のおろし方

##### ◇三枚おろし

頭を落とした魚を、身2枚と骨の部分1枚(背骨・中骨)の3枚に切り分ける。最も基本的なおろし方。

##### ◇大名おろし

背側から庖丁を入れ、先端を腹の向こうに出し、背と腹を一度におろす。骨に身が多く残り、贅沢であるという意味から。

##### ◇二枚おろし

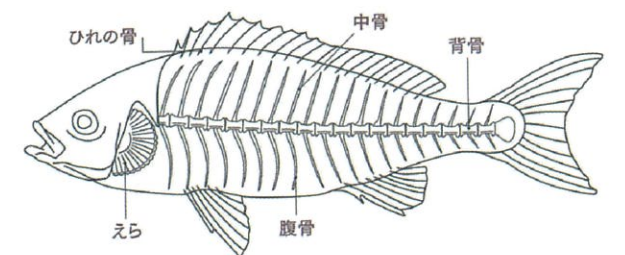
切り離れた下身と、中骨の付いた上身の2枚にする方法。焼き魚、煮魚など骨の旨みを利用した料理に用いられる。

##### ◇五枚おろし

きれいやひらめ、まながつお等平らで身幅の広い魚をおろす方法。



#### 骨の構造と名称



ひれの骨

中骨

背骨

えら

腹骨



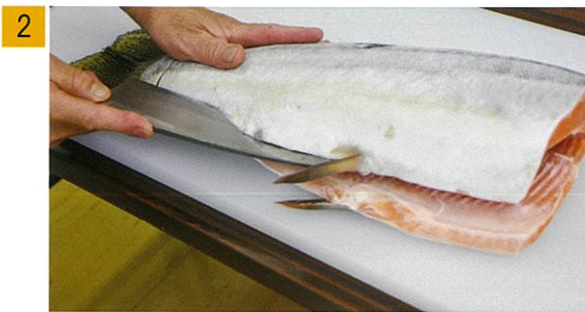
## 信州サーモンの捌き方

### ■ 三枚おろし



表身、裏身の鱗を“すきびき”で取り除く。  
内臓、えら、血合いをきれいに取り除く。

“すきびき”について  
鱗の取り方の一つ。尾の付け根から頭に向  
かってすき取る方法。



頭を落し、腹から庖丁を入れ、中骨に  
沿って尾の付け根まで切り込みを入れる。



頭を左、背を手前に置く。尾の付け根か  
ら庖丁を入れ、中骨に沿って頭に向かっ  
て切り込みを入れる。



庖丁の先で背骨と腹骨の付け根を切る。



庖丁をゆっくりと滑らせ、先に裏身を切  
り離す。表身も同様に中骨に沿って尾の  
付け根まで庖丁を入れ身を切り離す。



三枚におろしたところ。  
表身・裏身・中骨



腹骨をすき取る。



骨抜きで、骨の形状に合わせて、頭部  
に向かって引き抜く。  
水を入れた器を用意し、抜いた骨を洗い  
落しながら行う。



捌いた身の真ん中に包丁を入れ、背身と  
腹身に切り分ける。



外引きの場合は、皮を下、尾側を左にし  
て置く。尾の先に切り込みを少々入れ、  
左手で皮を引っ張りながら一気に引く。

### ■ 筒切り

まな板が小さい時、少人数分を下ろす時  
は、筒切りにすると、おろしやすい。



腹側から庖丁を入れ、身を切り離す。



返し包丁の刃先で、腹骨に切り込みを  
入れる。



腹骨をすき取る。



5



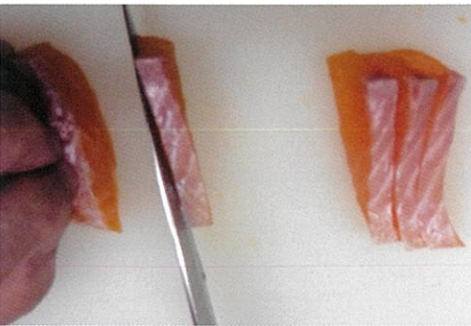
皮を引く。

6



小骨を抜く。

◇ 刺身 ◇



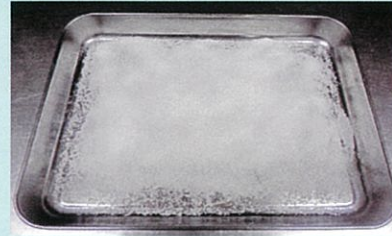
平造り  
一般的な刺身の作り方で、身の薄い魚以外のあらゆる魚に用いられる。



信州大王イワナの刺身

### 和食の伝統的な熟成方法 ◆ 紙塩 ◆

1



バット全体に塩をふる。

2



和紙を敷き、魚を置く。

3



魚の上に和紙を被せ、塩をふる。

4



冷蔵庫で1~2晩寝かせる。

5



一晩寝かせた様子。

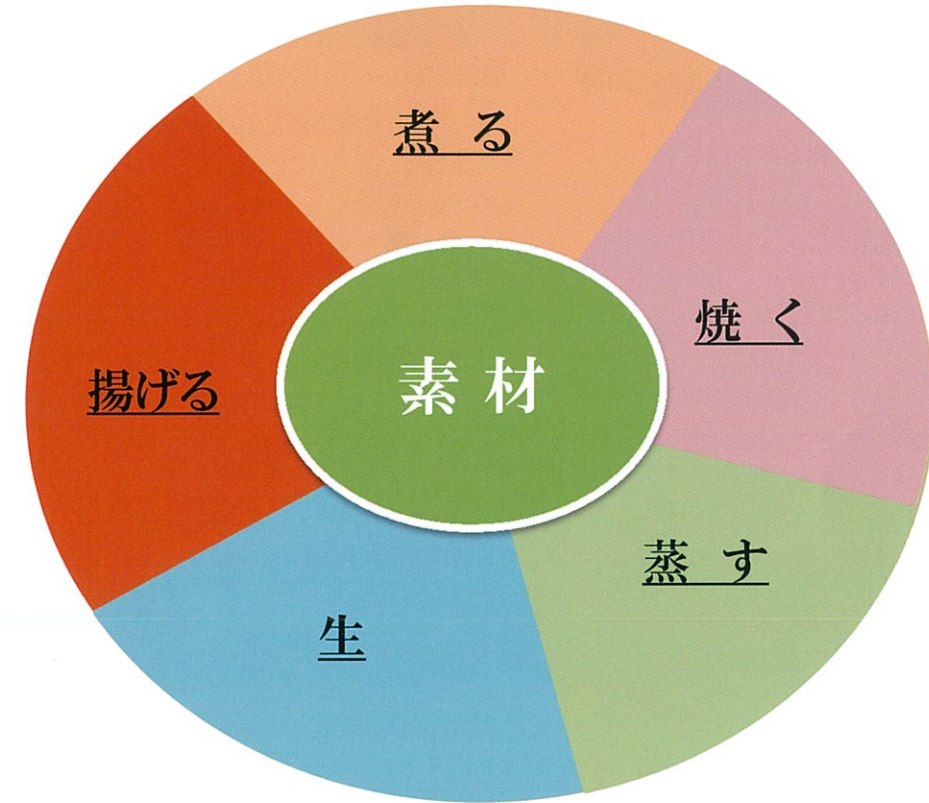
紙塩とは和紙を利用した塩締の方法をいいます。  
魚から出た水分で塩が溶けることで、魚に均一に塩分が行き渡り、繊細かつ上品な味わいを可能にします。  
紙塩をして1~2晩寝かせたお刺身は、余分な水分が抜け、よりうまみが凝縮し、絶品です。

### 日本料理に大切な「五」を知ろう！

日本料理の大切なものの中に「五味」「五色」「五法」「五覚」「五適」があります。

◇ 素材の味を引出す調理法

「五法」は「生」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」の5つの基本の調理方法です。  
素材を生かした調理方法を見出すために下記の表を活用して下さい。



◇ 日本料理の調理バランスは、五法と五味、五色、五覚、五適で調えます。

五味… 甘味、辛味、塩味、苦味、酸味  
(全体の味を考慮した5つの味付)

五色… 白・黒・黄・赤・青(緑)  
(5つの色彩を取り入れる)

五覚… 味覚・視覚・聴覚・触覚・嗅覚

五適… 適温・適材・適量・適技・適心

※ 味覚の五味は「甘味」、「塩味」、「苦味」、「酸味」、「うま味」となります。

辛味、渋味などは含まれません。

味覚は、味蕾を通して感じる味のみが「味覚」と定義されています。

辛味や渋味などは、痛みの感覚である痛覚や、温度を感じる温度覚を通じて認識されるため、味覚には分類されませんが、私達が食べ物の美味しさを感じる上で、重要な味です。



## 信州サーモンと信州大王イワナの塩酢め



### 材料

信州サーモン  
信州大王イワナ  
付け合せ：大根、山葵、梅醤油

【塩酢の割合】 酢：100cc 水：100cc 塩：20g

### 作り方

柵取りした信州サーモンと信州大王イワナを塩酢に30分漬  
け、水分をよく拭き取ってそぎ身にする。

日本料理 湯本さんから

塩酢めは、塩と酢のバランスが大事。魚の脂のり  
方でしめる時間は変わります。

身の厚さが旨味、歯ざわりを左右します。少し厚めが  
お薦めです。

### 「川魚料理」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 ⇒ 揚げ物などにおすすめ！  
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 ⇒ 旨煮などにおすすめ！  
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 ⇒ 刺身などにおすすめ！  
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：水と日本酒を合わせたもの  
水1：日本酒1



## 信州サーモンの 糀甘酒め寿し

### 材料 (4人分)

|              |            |            |    |
|--------------|------------|------------|----|
| 【酢飯】         | 米 … 2合     | 【仕上げ】      | 醤油 |
| 寿し酢 … 60cc   | 生姜甘酢漬 … 適量 | 薬味 (大葉・茗荷) | 山葵 |
| いり胡麻(白) … 少々 |            | 各少々        |    |

### 【種】

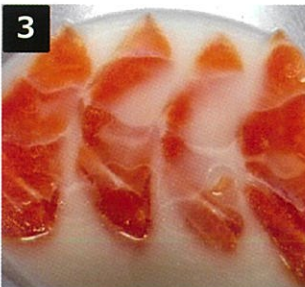
|               |         |
|---------------|---------|
| ☆信州サーモンの糀甘酒め  | ☆錦糸卵    |
| 信州サーモン … 200g | 卵 … 2個  |
| 糀甘酒 … 300cc   | 砂糖・塩 少々 |
| 昆布 … 10cm3枚   | 油 … 少々  |

### 作り方

- 1 信州サーモンは三枚に卸し、1枚約10gのそぎ身にし薄塩をふる。
- 2 昆布の表面を清酒で軽くふく。1のサーモンを並べ1時間昆布めにする。
- 3 糀甘酒に2のサーモンを入れる。2～3時間漬ける。
- 4 酢飯に、みじん切りにしたガリといり胡麻を混ぜる。
- 5 錦糸卵をつくる。
- 6 酢飯の上に錦糸卵をのせ、醤油を刷毛でひと塗りした信州サーモンをのせ、薬味と山葵を添えて完成。



昆布をもう一枚のせ、昆布めにする。



糀甘酒には、昆布を入れておく。

日本料理 大日方さんから

昆布で締め糀甘酒に漬けることで、ねっとりとした  
食感と旨味加わり、熟成した深い味わいが楽し  
める一品です。

昆布めにする、昆布が魚の余分な水分を取って、  
身が締まり、旨味が濃くなります。

薬味が味と彩りを一層引き立てます。

## 信州サーモンの アスパラ巻き



### 材料 (4人分)

|                |             |
|----------------|-------------|
| 信州サーモン … 200g  | 【合わせ衣】      |
| アスパラ … 6本      | 水 … 100cc   |
| 万願寺唐辛子(赤) … 1本 | 小麦粉 … 90g   |
| サラダ油 … 適量      | カレー粉 … 10g  |
| 【あしらい】         |             |
| レモン：1個 紅葉：適宜   | 打ち粉(薄力粉)：適量 |
|                | つま楊枝：6本     |

### 作り方

- 1 アスパラの下の固い皮を包丁で薄く剥く。赤万願寺唐辛子は種を抜き、掃除し輪切りにする。
- 2 信州サーモンは三枚におろし、塩をあて30分程置いた後そぎ身にし、抜き板に並べる。
- 3 水1ℓに塩3gを加え沸騰させ、アスパラをポイルし、おか上げにする。
- 4 4cmにカットしたアスパラを信州サーモンでらせん状に巻き、つま楊枝でとめ、打ち粉をする。
- 5 合わせ衣を付け、160℃で衣がカリカリになるまで3分位揚げ、油をよく切り軽く塩を振る。
- 6 赤万願寺唐辛子を素揚げし、油をよく切り軽く塩を振る。
- 7 サーモン巻をカットし盛り付ける。彩りに万願寺唐辛子を散らす。あしらいを添える。



日本料理 岩間さんから

アスパラを信州サーモンで巻く時は、きつめに巻き、空洞ができないようにしてください。

料理のこぼし ◇ おか上げ ◇

おか上げとは、「茹でた食材をザルなどに上げ、自然に冷ますこと」食材を水っぽくしない、味を損なわないためです。色が悪くなりやすい青物は重ねず広げて冷まししょう。

## 信州サーモンの 梅味噌焼き



### 材料 (4人分)

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| 信州サーモン … 160g | 【合わせ梅味噌】        |
| 茄子 … 2ケ       | 信州味噌 … 100g     |
| 南京 … 20g      | A 砂糖 … 30g      |
| 片栗粉・揚げ油 … 適量  | みりん … 大さじ1      |
|               | 酒 … 大さじ1        |
|               | 梅干蜂蜜漬 … 2ケ(15g) |

### 【付け合せ】

蕪酢漬け・クコの実・木の芽・梅干蜂蜜漬

### 作り方

- 1 信州サーモンを三枚におろし腹骨を抜き、小角に切り、薄塩を振ってしばらく置く。
- 2 茄子を縦半分切り周りに切り目を入れる。茄子の果肉をくり抜き、小角に切る。南京も小角に切る。
- 3 種を取り叩いてペースト状にした梅干蜂蜜漬を鍋に入れ、Aを加え火にかけ3分程練り、合わせ梅味噌を作る。
- 4 舟形にくり抜いた茄子と、茄子の果肉、南京を揚げる。
- 5 信州サーモンに片栗粉をまぶし揚げる。(約1分)
- 6 舟形の茄子に揚げた信州サーモンと茄子の果肉、南京を盛り、梅味噌を掛け、200℃のオーブンで約7～8分焼く。付け合せを添えて完成。



日本料理 小林さんから

信州サーモンは生でも大変美味しい魚ですが、揚げても身が柔らかく美味しい魚です。茄子と味噌の相性も良く、信州サーモンの柔らかさと大変よく合います。



## 信州サーモンのムニエル グルノーブル風

脂と旨味がのった信州サーモンには、  
バターをのりを纏わせる“ムニエル”が  
相性抜群です。  
フランスの郷土料理“グルノーブル風”で  
仕上げ召し上がっていただきます。

### 材 料（4人分）

|            |          |
|------------|----------|
| 【主材料】      |          |
| 信州サーモン     | 60g × 4枚 |
| 小麦粉        | 適量       |
| 無塩バター      | 30g      |
| オリーブオイル    | 30cc     |
| 塩・胡椒       | 適量       |
| 【ソース】      |          |
| クルトン（5mm角） | 10g      |
| トマト（5mm角）  | 40g      |
| レモン（5mm角）  | 20g      |
| ケッパー       | 10g      |
| パセリ（みじん切り） | 適量       |
| 無塩バター      | 150g     |
| レモン汁       | 適量       |
| 塩・胡椒       | 適量       |

### 【付け合わせ】

- ・ハーブのブーケ …… 適量
- （ヤングリーフビート・ディル  
セルフィーユ・ブラックオリーブ  
エディブルフラワー）
- ・ジャガイモ（シャトー剥き） …… 8個

### 8 〈バターソースの工程〉



①フライパンにバターを入  
れ火にかけて溶かす。

②大きな泡から



③細かな泡へ

④はしほみ色に色付いたら最後  
にレモン汁を加えて完成



### 作り方

- 1 信州サーモンをフィレにし皮を引く。
- 2 1を60gに切り分け、塩・胡椒で下味を付  
け小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンにオリーブオイルとバターを  
入れ熱する。バターが溶けたら2を入  
れ、バターを掛けながら両面をキツネ色  
にこんがり焼き上げ保温する。
- 4 ジャガイモはシャトー剥きにし、塩味を  
つけたお湯でボイルし保温する。
- 5 食パンを5mm各に切り、オーブンでキツネ色に焼きクルトンを作る。
- 6 トマトは湯剥きし種を取った後、5mm角に切る。
- 7 レモンは果肉の部分を5mm角に切り、パセリはみじん切りにする。  
※5～7は前もって作っておく。



### 【ソースを作る】

- 8 フライパンにバターを入れ火にかけ溶かし、塩・胡椒で下味を付ける。  
バターが大きな泡から細かな泡に変わり、はしほみ色に色付いたら、レ  
モン汁を加える。（左下参照）

### 【盛り付ける】

- 9 皿に信州サーモンのムニエルとジャガイモを盛り付け、クルトン、トマ  
ト、レモン、ケッパー、パセリを散りばめ全体にソースを掛ける。
- 10 ハーブとエディブルフラワーを、ブラックオリーブのリングで束ねた  
ハーブのブーケを添えて完成。

西洋料理 上海さんから

鮮度のよい信州サーモンは、火を通し  
過ぎて旨味と風味を損なわないように、  
余熱でちょうどよく火を通すことが、美味し  
く仕上げるポイントです。



ハーブのブーケ

## 信州サーモンの唐揚げ フレッシュハーブ油淋ソース

### 材 料（4人分）

|              |          |                 |
|--------------|----------|-----------------|
| 【主材料】        |          | 【フレッシュハーブ油淋ソース】 |
| 信州サーモン       | 80g × 4枚 | 醤油 …… 大さじ2      |
| 【衣】          |          | 酢 …… 大さじ4       |
| 米粉 …… 大さじ5   |          | 砂糖 …… 大さじ3      |
| 片栗粉 …… 大さじ5  |          | 胡麻油 …… 大さじ2     |
| 【サーモンの下味】    |          | 水 …… 大さじ1       |
| 塩 …… 2g      |          | 木姜油 …… 小さじ1     |
| 胡椒 …… 少々     |          | 葱・生姜（みじん切り）     |
| 酒 …… 大さじ2    |          | …… 各大さじ3        |
| 【付け合せ】       |          | ミントの葉 …… 10枚    |
| ピーフン …… 1玉   |          | ディル …… 2枝       |
| おかひじき …… 50g |          | パクチー …… 少々      |
| ベビーリーフ …… 適量 |          | 生唐辛子 …… 1/2本    |
|              |          | 揚げ油 適量          |



### 作り方

- 1 信州サーモンを三枚におろし、皮をひき、骨を抜き、切り身（1切  
れ：80g）にし塩・胡椒、酒で下味をつけ10分位おく。
- 2 ソースの材料Aをボウルに入れ、ひと肌位に温めておく。
- 3 衣を合わせ、信州サーモンによくまぶし、170℃の油でカリッと揚  
げる。
- 4 熱湯で戻したピーフンと茹でたおかひじきを適宜に切り、ボウルに  
入れ、塩2g、胡椒少々、胡麻油大さじ2で和える。
- 5 器に水気を切ったベビーリーフと4を盛り、中心にサーモンの唐揚  
げをのせる。
- 6 Bを粗みじん切りにし、2に加え、5にかける。



中国料理 村田さんから

ソースを温めてからハーブを加えることで、ハーブの香りが  
フワッと広がります。

【木姜油】（ムージュンユ）

木姜子（ムージャンズ）の香りの成分を抽出した油。  
レモンガラスのような香り。使用量には注意して下さい。

## 信州大王イワナの 笹塩押し

### 材 料

- 信州大王イワナ
- 笹の葉
- 酢、塩、水



「笹の葉の塩漬け」を用意します。

- ① 笹の葉を水洗いする。
- ② 海水より薄めの塩水に1週間程漬けて使用。

### 作り方

- 1 柵取りにした信州大王イワナを塩酢に  
約20分漬ける。
- 2 水気を取り、約3mmのそぎ切りにし、  
笹に盛り付ける。
- 3 2の上に笹を置く。
- 4 押しをする。



### 【塩酢の割合】

酢：100cc 塩：大さじ2杯 水：200cc



日本料理 湯本さんから

笹の香りと塩分、信州大王イワナの脂が豊  
かな味を作り出します。脂ののり方で塩酢に漬  
ける時間を考慮します。

笹の裏面には、防腐効果があります。





## 信州大王イワナの 菊花和え

### 材 料 (4人分)

|         |         |       |             |
|---------|---------|-------|-------------|
| 信州大王イワナ | … 80g   | 【土佐酢】 |             |
| 水菜      | … 1把    | A     | 出し汁 … 72cc  |
| 菊花      | … 20g   |       | 味酢 … 18cc   |
| しめじ     | … 1パック  |       | 薄口醤油 … 18cc |
| 出し昆布    | … 20cm角 |       | 米酢 … 18cc   |
| 酢       | … 少々    | 追い鰹   |             |
| 塩       | … 少々    | 鰹節    | … 30g       |

### 作り方

- 1 信州大王イワナは三枚おろしにし、小骨を抜き、薄く塩を振り馴染ませる。
- 2 出し昆布に軽く酢を塗り、信州大王イワナのをせ、さらにもう一枚出し昆布をのせて2時間位おく。昆布の風味が感じられたら昆布をはがす。
- 3 水菜、菊花、しめじはそれぞれボイルし、ザルにとって冷ます。昆布めにした信州大王イワナは和えやすい形状に包丁で細かく引く。
- 4 3の野菜の水気をよく切り、ボールに入れ、信州大王イワナと土佐酢を加えよく和える。
- 5 彩りよく器に盛り付け、新たに土佐酢をはる。



### 【土佐酢の作り方】

鍋にAを入れ火にかけ、沸いてきたら追い鰹（鰹節をガーゼに包んで鍋に入れる）をし冷ます。

日本料理 岩間さんから

信州大王イワナの昆布めはあまり長くみるとネバネバが出るので、風味が付く位、短時間にします。

菊花をボイルする時は、色が飛ばない様に酢を少し加えるときれいな仕上がりになります。



## 信州大王イワナの カルパッチョ

信州大王イワナのくせのないあっさりとした味わいは、素材そのものの美味しさを楽しんでいただく“カルパッチョ”には最適です。

### 材 料 (4人分)

|                |           |            |         |
|----------------|-----------|------------|---------|
| 【主材料】          |           | 【ドレッシング】   |         |
| 信州大王イワナ        | … 15g×12枚 | バルサミコ酢     | … 30cc  |
| オリーブオイル        | … 適量      | A 白ワイン     | … 20cc  |
| ディル            | … 適量      | 醤油（薄口）     | … 20cc  |
| 塩・胡椒           | … 適量      | 玉ねぎ(みじん切り) | 30g     |
| 【付け合せ】         |           | オリーブオイル    | … 100cc |
| ヤングリーフビート      | … 適量      | 塩・胡椒       | … 適量    |
| ディル・花穂じそ       | … 適量      |            |         |
| ペティトマト(1/4カット) | … 3個分     |            |         |

### 作り方

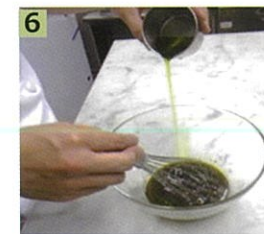
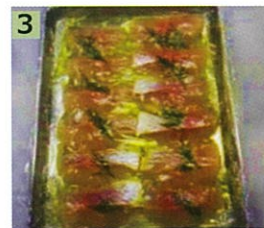
- 1 信州大王イワナをフィレにし皮を引き2~3mmの削ぎ切りにする。
- 2 パットに並べ、軽く塩、胡椒で下味をし、ディル、オリーブオイルでマリネする。
- 3 ラップで密閉し、冷蔵庫で1時間程保管し、味を馴染ませる。

### ドレッシングを作る

- 4 玉ねぎをみじん切りにする。
- 5 ボールに4とAを入れる。
- 6 5にオリーブオイルを少量ずつ加えながらホイッパーで混ぜ合わせ、塩、胡椒で味を調える。

### 盛り付ける

- 7 皿にマリネを盛り付け、付け合せを彩りよく飾る。カルパッチョドレッシングを適量かけて完成！



西洋料理 上海さんから

信州大王イワナをマリネし少し寝かせることで、素材の旨みを引き出せます。

カルパッチョドレッシングは、作りたてより一晩冷蔵庫で休ませた方が、味がなじみ丸みが出て更に美味しくなります。

## 豆豉蒸岩魚 信州大王イワナの豆豉蒸し



### 材 料 (4人分)

|         |       |
|---------|-------|
| 【主材料】   |       |
| 信州大王イワナ | … 1尾  |
| 赤唐辛子    | … 1本  |
| 青唐辛子    | … 1本  |
| 分葱      | … 50g |
| 油       | … 適量  |



今回、信州大王イワナは約1kgのものを使用。



### 作り方

- 1 信州大王イワナの腹を開き、掃除して火が入りやすいように広げる。
- 2 赤唐辛子、青唐辛子は斜めに切る。分葱は輪切りにする。
- 3 豆豉、陳皮は包丁でたたいてみじん切りにし、すべての調味料と合わせる。
- 4 信州大王イワナの上に3をまんべんなく塗り、15分間セイロで蒸す。
- 5 4に唐辛子、分葱のをせ、熱した油を上から掛ける。

### 【調味料】

|           |       |         |       |
|-----------|-------|---------|-------|
| 豆豉（トウチ）   | … 60g | うま味調味料  | … 4g  |
| 陳皮（チンピ）   | … 2g  | チキンパウダー | … 3g  |
| にんにくみじん切り | … 10g | ゴマ油     | … 15g |
| 砂糖        | … 10g | ラー油     | … 10g |
| 塩         | … 5g  | こしょう    | … 少々  |
| 酒         | … 25g | 片栗粉     | … 少々  |



両側骨に沿って切り込みを入れひっくり返した時、安定する様にする。



ひっくり返し、安定させる。

### 中国料理 山本さんから

信州大王イワナを蒸し過ぎると身が固くなり、時間が足りないと生臭くなります。蒸気の立ったセイロの中で一気に蒸し上げます。

仕上げにかける油は200℃位まで熱し、信州大王イワナの上にジュッと音がするようにかけ、そこに蒸し汁をかけます。食欲をそそる香りが立ち上り、彩りよく仕上げるができます。

### 蒸し料理

中国料理には、色々な蒸し魚料理があり、四川、北京、広東等、地域によっても味付け等様々です。

今回は、現在、四川省でよく使われている捌き方、味付けです。魚が泳いでいるように仕上げであり、豆豉の香りが食欲をそそります。

四川省は海に面しておらず、川魚がメインとなっているので、信州大王イワナにもとても合う味付けです。



# 佐久鯉の新しい調理法『熟成鯉』

## “低温熟成”が生み出す美味しさ！

◇「熟成」させた佐久鯉は旨味が増し、舌触りも柔らかくなります。「熟成鯉」の美味しさは、素材の良さがわかる「刺身」で食べた時に一番感じることができます。



### 熟成鯉の作り方



1 目と目の間よりやや上の脳みそのある位置に目打ちを打ち、気絶させる。



2 片方のエラに、心臓を傷つけないように包丁を入れ、水中でよく血抜きをする。



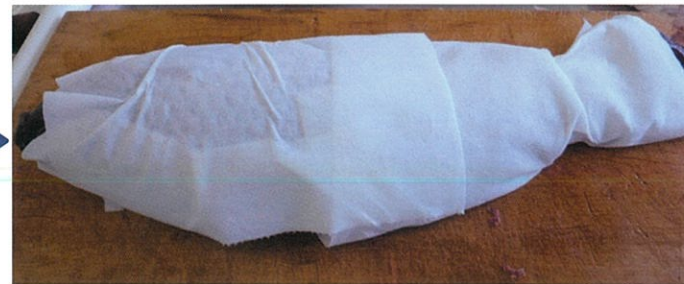
一気に血を抜くと毛細血管内に血が残ってしまうため、**尾に包丁を入れず**ゆっくり血抜きをする。



3 完全に血抜きが出来たら、エラ、内臓を取り、きれいに洗い、表面・腹の中の水気をよく拭き取る。  
※ウロコはつけたまま・三枚に下ろさないのは、雑菌の侵入を防ぐため。



4 腹の中にペーパータオルを詰め、魚体もペーパータオルで包んだ後ラップで包み、ビニール袋に入れ真空状態にして、冷蔵庫内0℃～5℃の中で3日間（72時間）寝かせ熟成させます。



◎ 衛生面には充分気をつけて下さい。冷凍保存することも可能です。

### ■ 栄養成分について

大きな魚体、豊潤な美味しさを持つ2大ブランド魚の栄養価はどうでしょうか？

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”によく似ています。

| 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

### ■ 取扱漁協 について

| 漁協名          | 住所  |
|--------------|---|
| 長野県養殖漁業協同組合  | 〒380-0836 長野市南県町1041-3<br>新建新聞社第3ビル4F<br>Tel : 026-238-0311<br>fax : 026-238-0322 |
| 信州虹鱒養殖漁業協同組合 | 〒399-7104 安曇野市明科七貴<br>5592-20<br>Tel : 0263-62-4005                               |
| 佐久養殖漁業協同組合   | 〒385-0042 佐久市高柳338番地<br>Tel : 0267-62-0737<br>fax : 0267-63-2552                  |



信州サーモンの取り上げ作業



安曇野、養殖場から望む北アルプス

### ■ 信州サーモンについてのQ&A

Q：お刺身で食べるのは寄生虫が心配？

A：信州サーモンの飼育環境は、寄生虫との接点がないので、寄生虫がつく心配がなく安全です。淡水で養殖されるマス類に関しては、これまで寄生虫が見つかったことはありません。

### ■ レシピを提供してくれた会員の皆様 (敬称略)

| 氏名          | 支部名                    | 勤務先                                   |
|-------------|------------------------|---------------------------------------|
| 湯本 忠仁       | 長野市支部                  | 日本料理 ゆ庵                               |
| 小林 公雄       | 長野市支部                  | 公立学校共済組合長野支部                          |
| 大日方金好       | 長野市支部                  | 旬菜古民家ゆるり                              |
| 岩間 幸次       | 佐久平支部                  | 東急ハーヴェストクラブ旧軽井沢                       |
| 上海 正博       | 長野市支部                  | ホテルメトロポリタン長野                          |
| 山本 浩一       | 松本広域支部                 | 四川乃華 南松本店                             |
| 村田 誠        | 松本広域支部                 | チャイニーズダイニング油家                         |
| 佐久平支部の皆様    | 佐久平支部                  | ※ 熟成鯉の作り方についてご協力いただきました。              |
| (一社)長野県調理師会 | 〒380-0872長野市南長野宮東426-1 | TEL : 026-234-0024 FAX : 026-234-6155 |

### ■ 参考文献

「いちばんくわしい 魚のおろし方と料理」成美堂出版／「信州の美味しいお魚辞典」長野県農政部園芸畜産課 長野県HP／長野県プレスリリース