



## 「にしん」のプロフィール

[1]	分類	名	ニシン目ニシン科
[2]	学	名	<i>Clupea pallasii</i>
[3]	和	名	にしん
[4]	俗	称	いわしの形によく似ているところから北海道、東北地方で「かど」「かどいわし」「にしんいわし」などといわれます。「かど」はアイヌ語でにしんのことです。春、大量に獲れるので「春告げ魚」ともいう。
[5]	外国語表記	記	(英) herring (仏) hareng (独) Pazifischer Hering (伊) aringa, saracca (中) 鲱(フェイ)
[6]	生態と分布	記	寒流性の回遊魚で、北日本から北米西側にかけての水域と北大西洋に分布し、前者を「太平洋にしん」、後者を「大西洋にしん(ヘリング)」といいます。日本近海では日本海側は富山県、太平洋側では茨城県涸沼(ひぬま)以北に生息します。昭和20年頃までは北海道沿岸に大量に群来していました。春には水深数mの浅瀬の岸に近い所の昆布やほんだわらなどの海藻類に卵を産みつけます。このほか、産卵のために生まれた湖に回帰する「湖沼にしん」があり、北海道の能取湖(のとりこ)や茨城県の涸沼などの汽水湖(海水の混じる湖)に生息します。これは2年ほどで成魚になる成長の早いにしんです。にしんにはさけと同様に回帰性があり、生まれた海や川に帰ってくる率が高い魚です。
[7]	主な漁場と流通	記	にしん漁は1890年代がピークで、昭和20年頃から漁獲量が激減し、現在は北海道西側、樺太、内湾や河口などの汽水域で、わずかに獲れる程度になっています。市場には北欧の大西洋にしんや、カナダ、ロシアなどからの輸入ものが出回りますが、生にしんより、身欠きにしんや干ものなどの加工用のほうが多く、かずのこも輸入に頼り、原料を輸入して国内で製品化しています。
[8]	栄養学的特徴	記	たんぱく質、ビタミンB <sub>6</sub> 、B <sub>12</sub> など血液の材料となる成分が多く、ビタミンA、D、カルシウムなども含まれます。かずのこはたんぱく質、ビタミンB <sub>2</sub> が多いのですが、コレステロールも多いので、とり過ぎに注意します。
[9]	主な用途	記	北欧、イギリス、ロシアなどではたらなどと同様に多く食べられている魚です。塩焼きのほか、くせが強い魚なので、煮つけはみそやしょうゆを使ってこってりした味に仕上げるとくせが気になりません。洋風ではマリネ、ムニエル、蒸し焼きなどに使われます。ハーブやスパイスを加えたり、牛乳にひたしてくせみをやわらげる方法がとられます。身欠きにしんは保存性がよいので、特に海から遠い地方で昔から重宝に使われていました。会津地方のにしんのさんしょう漬は、さんしょうの新芽の出る4~5月頃に作られる春の味であり、京都のにしんそばはやわらかく煮た身欠きにしんを汁そばにのせたものです。どちらも郷土料理として名高いものです。北海道ではぬか漬やこうじ漬にして保存食にします。かずのこは塩出ししてから、だし、しょうゆ、酒を合わせた液に漬け、糸がきかつおをかけます。
[10]	選び方	記	漁獲時に目に内出血を起こすため、鮮度がよくても目が赤いことがあるので、目の色で見分けるのは困難です。ただし、エラや口に血のにじんんでいるものは避け、ウロコがしっかりついて腹切れのないものがよく、子持ちより、白子持ちのほうが身はおいしいです。身欠きにしんは乾燥状態がよく、茶褐色でつやのあるものを選びます。かずのこは黄白色で、卵の粒が締まってぎっしり詰まり、身が厚く重量があるものを選びます。
[11]	保存法	記	生は傷みやすいので酢でしめるか、塩をふって冷蔵保管します。身欠きにしんはよく乾燥した冷暗所に保存すれば1年くらいはもちます。かずのこは脂焼けして褐色に変色しやすいので、密閉して冷蔵保管します。



## 「にしん」の種類

分布する海域によって、太平洋にしんと大西洋にしん(ヘリング)に大別されます。

### にしん

にしん



まいわしによく似ており、特に幼魚は見分けが難しいです。成魚は体測に黒点がないところで見分けます。身がやわらかく、特に卵が完熟する前の沖どりものは脂がのって美味です。塩焼き、蒲焼き、酢漬けなどにされます。

### 加工品

#### ・身欠にしん

もとはアイヌの保存食であったものですが、現在は北海道、東北、京都地方で需要が高いです。三枚におろした身を1ヶ月くらいかけ、カラカラに干したものを「本干し」、半生状態の「生干し」といいます。本干しは、米のとぎ汁を毎日替えながら3~4日つけるか、米のとぎ汁にひと晩つけた後、番茶でサッとゆがいてもどします。生干しは番茶でゆでるか、米のとぎ汁に3時間ほどつければやわらかくなります。一年中出回りますが、旬の春に製造されたものは品質がよいとわれます。煮ものなどに広く用いますが、大根と麴で漬けた大根ずしは加賀名物、にしんそば、にしんの昆布巻きは京都名物です。

#### ・くん製

くん製は北欧やイギリスで特に好まれ、製造の際の温度や時間によってレッドヘリング、ブローターヘリング、キップードヘリングなどと分けられます。イギリスでは朝食にサッと焼いて食べる習慣があります。日本には缶詰で輸入されています。

### 卵類

数の子



にしんの別称のかどの子から、「かずのこ」になったといわれます。卵巣を塩漬けした塩数の子と、乾燥干し数の子がありますが、現在は塩漬けのものがほとんどです。塩数の子は、薄い塩水に一日つけて塩出しし、薄皮を除いてから調味液に漬けます。市場にはしょうゆ漬けやわさび漬けに加工された商品も出回り、子持ち昆布も塩出して調味液に漬けたものが売られています。

写真提供「全魚連シーフードセンター」