

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。

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