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いました。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5～7㎝程に育った小ブナを水揚げします。

特徴的な販売方法

水揚げされた小ブナは、生きたまま袋詰めで出荷販売されます。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。

【基本データ】
主な出荷サイズ：全長5～7㎝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

株式会社魚甲 直伝レシピ

小ブナの甘露煮

材料

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

水田養殖の歴史

歴史はここから始まった

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、水田を活用した観賞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、味が良いだろうと考え選抜育種を繰り返し、改良フナが誕生しました。

昭和53年（1978年）には水田転作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てはいかがでしょう。

長野県栄養士会

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。

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）

☑ **肝臓がんの発生リスクは、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、膵臓がんの発生リスクが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