

臭みを和らげ、さっぱり食べられる一品

信州大王イワナ 塩酢仕立て

材料(15人分)

大王イワナ(上身) 500g
 大根薄切り 30枚
 青じそ 15枚
 アスパラ 3本
 梅干しの果肉 少々
 溶き辛子 小さじ1
 塩酢(酢:100cc、水:50cc、塩:10g、出し昆布:5g)
 おろし酢(大根おろし:100g、塩酢:大さじ2)

作り方

1. 大王イワナを3枚におろし、小骨を抜き、背と腹身に切り分けず。
2. 厚さ7mmのそぎ身にし、塩酢に30分漬けて取り出します。
3. 大根の輪切りの薄切り約1mmを塩酢に20分漬けます。
4. 大根、大王イワナ、青じそ(タテ1/2手前)を合わせ半月形に折ります。(1人2枚分)
5. 4を器に盛り、アスパラの矢羽切りを盛り、おろし酢をかけ、天盛りに梅の果肉を添えて完成です。



【基本データ】

主な出荷サイズ: 1kg超、全長45~50cm程度
 主な生産地: 県内全域、特に中信、北信地方
 取扱漁協: 長野県養殖漁協、信州虹鱒養殖漁協、佐久養殖漁協

【旬の季節】

信州大王イワナは一年中おいしくいただける魚です。さっぱりとした味わい特徴ですが、大型(2kg以上)に育ったものは身が厚く、脂がのりまた違った味わいになるとも、評価されています。

春夏秋冬

信州大王イワナ

信州サーモン

和食の伝統的な熟成方法 ~ 紙塩 ~



紙塩とは和紙を利用した塩締の方法のことをいいます。霧を吹きかけて濡らした和紙で魚を覆い、その上から塩を振りかけます。和紙の水分で塩が溶けることによって、魚に均一に塩が行きわたり、繊細かつ上品な味わいを可能にします。また、紙塩をして1~2晩寝かせたお刺身は、余分な水分が抜けるとともに、よりうまみが凝縮し、絶品です。



【基本データ】

主な出荷サイズ: 2~3kg、全長55~65cm程度
 主な生産地: 県内全域、特に中信地方
 取扱漁協: 長野県養殖漁協、信州虹鱒養殖漁協、佐久養殖漁協

【旬の季節】

信州サーモンは一年中おいしくいただける魚です。脂がのっているのにしつこくなく、とろけるような舌触りが美味です。脂は腹側の身の方が強くなります。

春夏秋冬

魅力はサイズだけじゃない

長野県が誇る 2大ブランド魚



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似ています。どちらも、すべてメスの三倍体で、卵をもたず、成熟・産卵のために費やすエネルギーがそのままに蓄えられます。従来のマス類が産卵期を迎える秋でも痩せることがないため、一年を通じて味が落ちずにおいしいいただけます。

※三倍体とは、通常2組持つ染色体を3組持つ魚です。遺伝子操作ではなく、染色体操作によって作られており、魚がもともと持っている染色体の組み合わせを変えたわけなので、食品としての危険性は全くありません。

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