

ニジマス

【虹鱒／サケ目サケ科】

旬 夏

全長 約50cm



生産の状況

【生産量】H28年: 154t(養殖)

【主な生産地】設楽町

【主な漁法】養殖

【漁期】春 夏 秋 冬



料理して食べよう!

ニジマスと言えば

◎ニジマスの塩焼き

材料(4人分)
ニジマス(20cm位のもの)
4尾、塩適量、
大根おろし適量、
スタチ2個

- ①ニジマスは、塩で体表のぬめりを取り、うろこ内蔵を取り除き、水できれいに洗う。
- ②①の水気をふき取り、塩少々を両面に振る。
- ③焼き網をよく焼き、②に金串を打って焼く。火加減は、強火の遠火で炎を立てずがコツ。
- ④③を器に盛りつけ、大根おろしとスタチを添える。



家庭でも手軽に楽しめます

◎ニジマスのくんせい

材料(4人分)
ニジマス2尾、紅茶の葉、
ザラメ各大さじ2、
ショウガ1片、
長ネギ10cm、塩適量

- ①ニジマスはウロコと内蔵を取り除き、塩を多めに振ってペーパータオルで包み、冷蔵庫で一晩おく。
- ②中華鍋かフライパンにアルミホイルを敷き、紅茶、ザラメ、ショウガ薄切り、長ネギをのせる。
- ③鍋の大きさに合ったもち網を置き、その上に①のニジマスを並べる。
- ④密閉するようにフタをして、煙が出る程度の火加減で20~30分いぶす。

ニジマスの 耳石



レベル ★★☆☆

大きさ 3.9mm/25cm

○この欄の見方は巻末をご覧ください。