

Kazunoko Recipe Book

◆ベーシックな和食をきわめる *Japanese Traditional*

青菜の苦味が涼やかな大人の味
カズノコと春菊のひたしもの…………… P8

和食党のニュー Yorkerにも人気
カズノコと長いもの昆布漬け…………… P8

お酒がすすむ簡単リッチな一品
カズノコの梅たたき…………… P9

市販のごまだれでヘルシーに
カズノコのぬた ごま風味…………… P9

◆エスニックに変化を楽しむ *Asian Taste*

香菜とヌクナムでベトナム風に
カズノコと小えびのサラダ…………… P10

紹興酒に漬けておむ新・常備菜
カズノコと野菜のピクルス…………… P10

市販の味付けザーサイを使って
カズノコとザーサイのねぎまみれ…………… P11

キムチとの意外なハーモニー
カズノコとささみのキムチ和え…………… P11

◆今夜はワインでカズノコ *with Wine*

一晩じっくり漬けてこんで
カズノコのエスカベッシュ…………… P12

トッピングにイクラを飾って
カズノコのアボカドチーズ…………… P12

定番のポテトサラダが変身
カズノコとポテトのサラダ…………… P13

カズノコの食感と冷たいパスタのどごし
カズノコとトマトの冷製パスタ…………… P13

◆キッチンに、はじける笑顔 *Kids in the Kitchen*

こんなの、ありそうで、なかった
カズノコむすび…………… P14

トロトロ、コリコリ、食感が楽しい
カズノコの山かけ…………… P14

大好きなデザートにDHAをプラス
カズノコゼリー…………… P15

Kazunoko Recipe Book

レパートリーがひろがる

カズノコレシピBOOK

ヘルシー
カンタン!
15品

ベーシックな和食の粹

Japanese Traditional

エスニックに装う

Asian Taste

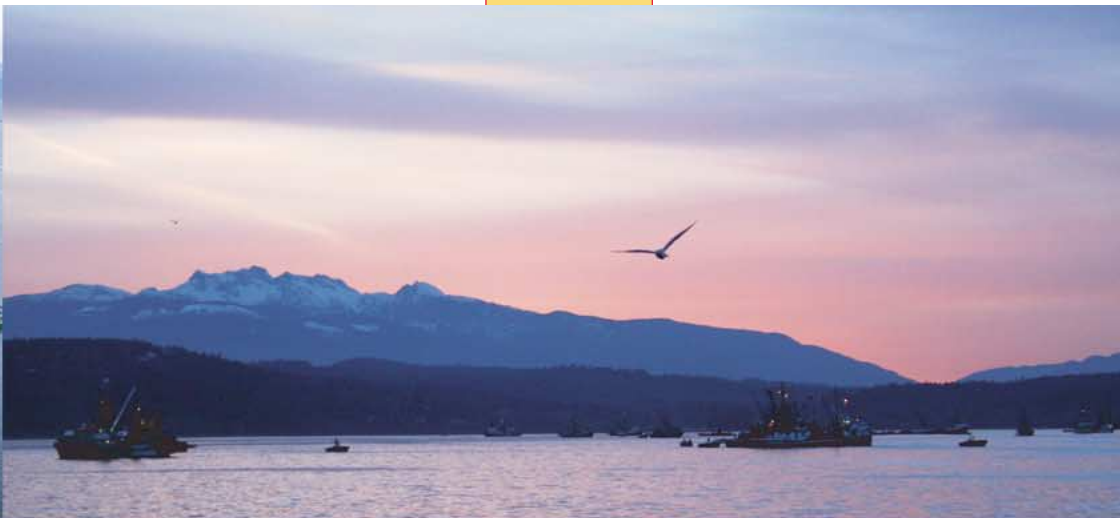
ワインに合わせて

with Wine

こどもたちと一緒に

Kids in the Kitchen





カズノコのプロフィール カナダ太平洋産だから、 新鮮で安心。

カナダ西海岸に位置するバンクーバー島。
豊かな自然環境に恵まれたこの島の周辺の海域は、
世界有数のニシンの漁場としても知られています。

カナダ政府と漁業関係者は互いに協力して自然と生態系の保護に努め、森林を育て、
大気と水質を保全し、この豊かで澄んだ海を守っています。

高い環境意識のもと、毎年、春先になると、ニシンの卵が完熟になる時機を待って漁
が始まりますが、すべての漁船はカナダ政府によって登録され、その漁獲量は来遊した
ニシンの数の20%以下に制限されています。

漁船が港に戻ると、水揚げされたニシンはただちに検査を受け、ロットナンバーが割り
当てられます。このロットナンバーはカズノコの加工から日本に向けて輸出されるまで一貫
して使用され、生産履歴の確認に役立てられます。

加工工場もまたカナダ政府の管理下に置かれ、厳格
な衛生水準が義務づけられ、日本の技術者も加わって
加工のプロセスが監視されています。



このような環境保全の努力と
トレーサビリティ(追跡可能性)
の徹底によって、新鮮でおいし
く歯ごたえのある最高品質の
カズノコが生まれるのです。

カナディアン・パシフィック・
カズノコ協会(CPKA)は現在、
カナダ現地の輸出パッカー9
社と日本側の34の加工業者、
および輸入業者13社、市場流
通関係者19社で構成されています。協会会員が取り扱うすべての
カズノコに、水揚げ時のロットナンバーを明記した証明書が発行さ
れます。

こうして日本の食卓に届けられたカナダ太平洋産のカズノコは、
一流シェフや口うるさい食通からも最高の評価を得ています。

小早川陽青先生にプロデュースいただいたオリジナルレシピをも
とに、カナダの大自然の恵みを、ぜひご家庭でおたのしみください。



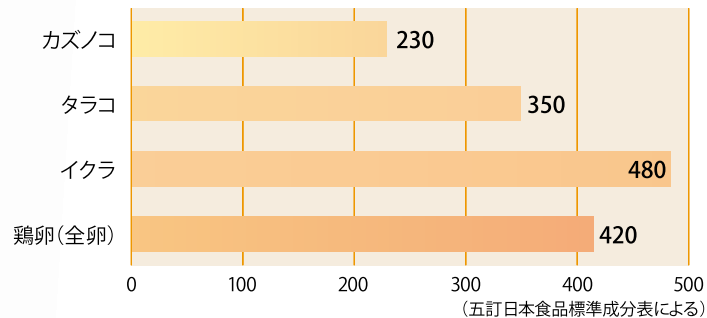
カズノコのヘルシー効果

EPA、DHAを効率よくとれる“天然のサプリメント”。

カズノコはニシンの卵。魚卵の一種と聞けば、コレステロールが多いのでは、と心配される方もあるかもしれませんが、でも、その心配は無用のようです。

カズノコに含まれるコレステロールは、鶏卵の3分の2以下。イクラなど他の魚卵とくらべても少ないほうです。

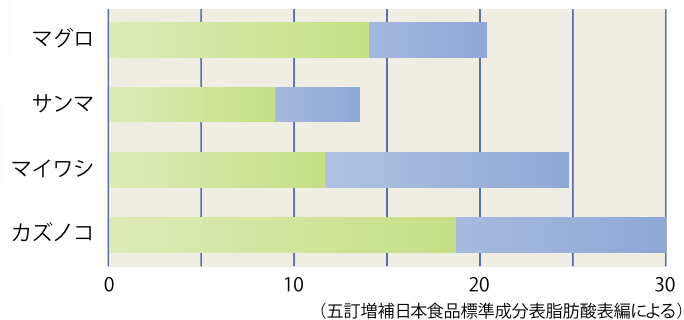
◆卵のコレステロール含有量 (mg/100g)



一方、注目したいのが多価不飽和脂肪酸のEPA、DHAの含有量。EPA、DHAといえば、青魚に多いイメージがありますが、カズノコのEPA、DHA含有率はサンマやマグロを上回ります。

血液中のコレステロールは、食事から摂取する量よりも、実は体内で合成される量のほうがはるかに多いのですが、EPA、DHAには、体内でのコレステロールの合成を抑え、体外への排出を速める作用があります。

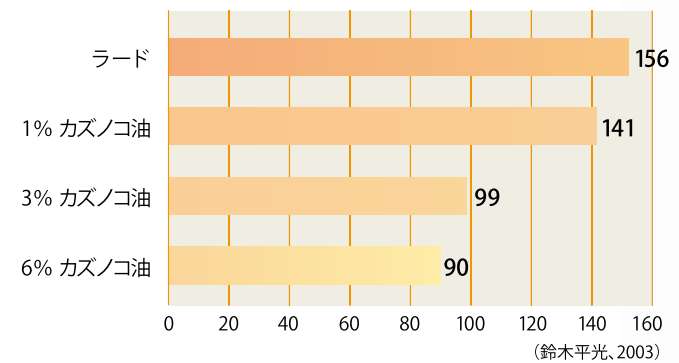
◆総脂肪酸量に占める含有量 (%)



カズノコを食べると、その豊富なEPA、DHAは体にどんな影響をもたらすのでしょうか。こんな実験があります。

ネズミにカズノコの油を含むエサを3ヵ月間与えたところ、カズノコ油を多く与えたネズミほど血中コレステロールが低くなったのです。驚いたことに、中性脂肪も、さらには血糖値までもが低くなりました。

◆カズノコ油のコレステロール抑制効果 (mg/dl)



カズノコ油を多く与えたネズミは、コレステロールと同時にEPA、DHAを一番多くとっています。ヒトの場合、ネズミよりも体内で合成されるコレステロールの割合が多く、食事からとるコレステロールの影響は少ないため、EPA、DHAの効果がより強く出るものと考えられます。

カズノコを毎日食べても血中コレステロールが上がるどころか、むしろ逆に血中コレステロールを下げ、生活習慣病を防ぐさまざまな効果が期待できるというわけです。

国の調査によると、高コレステロール血症(総コレステロール220mg/dl以上)は成人男性の25%、女性の32%にのぼります。近年は小学生の間でも肥満に伴う高脂血症が増加し、社会問題ともなっています。

健康な方はもちろん、コレステロールが気になる方も、食生活改善の際にカズノコをとり入れてみてはいかがでしょうか。

カズノコレシピのポイント おいしさのキーワードは「冷製」。

食材としてのカズノコの特長は、プチプチ、コリコリしたはじけるような食感にあります。正月のおせち料理をはじめ、和食によくなじむのはもちろんですが、フレンチ、イタリアン、中華、エスニックなどの料理にとり入れても、カズノコ特有の食感が意外なハーモニーを奏してくれます。

カズノコの食感や色合いを生かすには、いたずらに火を通すのは禁物。透きとおった卵の白身が目玉焼きにすると白くなるように、カズノコに熱を加えると、たんぱく質が白濁し、EPA・DHAも酸化しやすくなります。

- カズノコをおいしくいただくためのキーワードは「冷製」。
- 漬ける、和える、のせる(トッピングする)がカズノコ料理の基本です。
- 火を使わないことも多いから、子どもたちの食育にもおすすめです。

材料別インデックスを参考に、お好みの食材、また冷蔵庫のありあわせの食材とカズノコとのマッチングをおたのしみください。

材料別インデックス

野菜

- 春菊……………P8
- きゅうり……………P8,10,11
- トマト・プチトマト…P9,12,13
- セロリ……………P10,12
- ピーマン……………P12
- にんじん……………P10,12
- 大根……………P10
- 紫たまねぎ……………P10
- わけぎ……………P9
- 長ねぎ……………P11
- わかめ……………P9
- 細切り昆布……………P8
- のり……………P14

きのこ

- しめじ……………P8
- 長いも・山いも……………P8,14
- じゃがいも……………P13

果物

- レモン……………P12
- アボカド……………P12
- オレンジジュース……………P15

魚介類

- 小えび……………P10
- イクラ……………P12

肉類

- 鶏ささみ……………P11

卵

- 卵……………P14

牛乳・乳製品

- 牛乳……………P13
- クリームチーズ……………P12

漬物

- 梅干……………P9
- ザーサイ……………P11
- キムチ……………P11
- わさび漬……………P12

主食

- ごはん……………P14
- スパゲティ……………P13

乾物

- 春雨……………P10
- 板ゼラチン……………P15

カズノコをおいしく食べる準備 ほのかな塩加減に戻す「塩ぬき」のコツ。

手間いらずのカズノコ料理だから、唯一、手間をかけたいのが「塩ぬき」。カズノコを薄い塩水に浸けこみ、少し塩分が残る程度の状態まで戻してあげましょう。

塩ぬきの方法

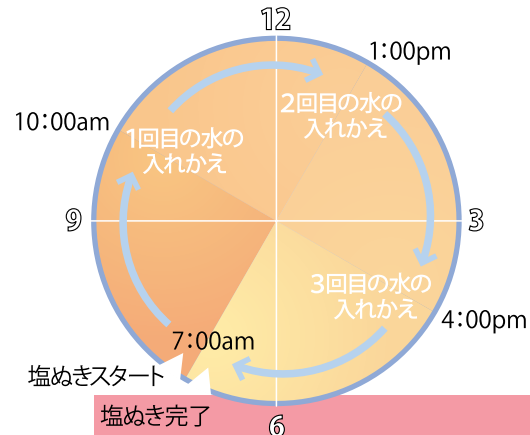
- ① 水1リットルに小さじ1杯弱の食塩を溶かします。
- ② ①の塩水に100～150g(6～10切れ)のカズノコをひたします。
- ③ 3時間たったら、同様に塩水を取り替えてひたし直します。
- ④ 同じ要領で塩水を取り替えてひたし、3時間おきに計12～15時間浸けて塩をぬきます。
- ⑤ 和食にするときは、最後に、昆布だしを加えて塩ぬきすると、グンとおいしさが増します。



塩ぬきしたカズノコは、冷蔵庫(0～+5℃)で保存し、早めに食べきりましょう。

塩ぬき前のカズノコはポリ袋などに密封し、冷凍室の中冷(-10～-15℃)で保存すれば、3～6か月間ご賞味いただけます。

塩ぬきのタイムテーブル例



Let's Cook

次のページからのレシピは塩ぬきのすんだカズノコを使用しています

Japanese Traditional

青菜の苦味が涼やかな大人の味 カズノコと春菊のひたしもの



材料(4人分)	
カズノコ	10切れ(150g)
春菊	1/2 把
菊の花(花びらのみ)	1パック
しめじ	2パック
酢	大さじ1
すだち	1個(またはレモン少々)

A: だし 1カップ / しょうゆ 大さじ2

●作り方

- ① カズノコを1.5cm幅に切る
- ② 春菊は塩を加えた熱湯でゆで、冷水にさらし、水気をしぼり、3cm幅に切る
- ③ 菊の花は酢を加えた熱湯でゆで、冷水にさらし、水気をしぼる
- ④ しめじは石づきをとってほぐし、熱湯でゆで、ざるにあけて水気をきる
- ⑤ ボールにAを合わせ、①②③④を入れ、しばらく味を含ませる
- ⑥ 器に盛り、すだちをしぼる

和食党のニューヨーカーにも人気 カズノコと長いもの昆布漬け



材料(4人分)	
カズノコ	10切れ(150g)
きゅうり	2本
長いもの	15cm(120g)
赤ピーマン	1/2 個
花がとお	5g / 細切り昆布 7g / 塩 少々

A: 酢 大さじ1 / 水 1カップ
B: しょうゆ 1/2カップ / 酒 大さじ3
酢・みりん・水 各1/4カップ

●作り方

- ① カズノコを1.5cm幅に切る
- ② まな板にきゅうりを並べ、塩をふって板ずりする。熱湯にさっとくぐらせ、色出した後、水洗いし、2cm厚さの輪切りにする
- ③ 長いものは皮をむき、きゅうりと大きさをそろえて切り、Aにつけてアクとぬめりを取り、ざるにあける
- ④ 赤ピーマンは千切りにし、湯通しする
- ⑤ 鍋にBを合わせ、火にかけ、ひと煮立ちさせたら花がとおを加え、火を止める。ボールに移し、ボールごと水につけて冷まし、細切り昆布を加える
- ⑥ 密閉容器に①②③④を入れ、⑤の漬け汁を注ぎ、冷蔵庫で一晩漬けておく

ふいのお客様から晩酌まで。カズノコがあれば安心ですよ。 ベーシックな和食をきわめる

お酒がすすむ簡単リッチな一品 カズノコの梅たたき



材料(4人分)	
カズノコ	4切れ(60g)
大葉	4枚
梅干	1 個
プチトマト	2 個
白ごま	適量

●作り方

- ① カズノコを3等分に切る
- ② 梅干は種をとり、包丁でたたき
- ③ プチトマトは半分に切る
- ④ 器に大葉をのせ、カズノコを盛り、②をのせ、白ごまをふりかけ、③を添える

シェフからひとこと

◆カズノコと春菊のひたしもの

青菜をたっぷりとれる一品。ほうれんそうや小松菜でも代用できます。

◆カズノコと長いもの昆布漬け

和食の基本の花がとおと昆布をベースに調味したシェフおすすめ一品です。

◆カズノコの梅たたき

梅の代わりにマグロやカツオの酒盗をのせると、パパの喜ぶ向付になります。

◆カズノコのぬたごま風味

ぬたによく使うマグロをカズノコにスイッチ。歯ごたえをおたのしみください。

市販のごまだれでヘルシーに カズノコのぬたごま風味



材料(4人分)	
カズノコ	10切れ(150g)
わけぎ	1束
わかめ(乾燥)	80g
白ごま	適量

A: ごまだれ 1/2 カップ
味噌(甘め) 小さじ2弱(10g)
砂糖 大さじ2
練りからし 小さじ1/2

●作り方

- ① カズノコを1.5cm幅に切る
- ② わけぎは熱湯でさっとゆで、冷水にとる。ざるにあけて水気をきり、3cm幅に切る
- ③ わかめは水で戻し、熱湯にさっと通し、冷水にとる。水気をきり、一口大に切る
- ④ ボールにAを入れ、よく混ぜ合わせる
- ⑤ ①②③を器に盛りつけ、④をかけ、白ごまをふる

香菜とヌクナムでベトナム風に
カズノコと小えびのサラダ



材料(4人分)

カズノコ 13~14切れ(200g)
春雨(乾燥) 100g / 小えび 15尾
きゅうり 2本 / 紫たまねぎ 1/2個 / セロリ 1本
レモン汁 大さじ1弱 / 香菜 適量

A: 赤唐辛子(種をとる) 1本

ナムプラー 大さじ5 / レモン汁 大さじ4
砂糖 大さじ3 / 水 大さじ6

●作り方

- ① カズノコを1cm幅に切る
- ② 春雨は2~3分熱湯で戻し、火からはずして2~3分おき、冷水にとる。ざるにあけて水気をきり、ざく切りにする
- ③ 小えびは背わたをとり、塩ゆでして冷まし、レモン汁をふりかけて臭みをとる、水気をふきとる
- ④ 紫たまねぎはハーフスライス、きゅうりは縦2つに割って斜め切り、セロリは斜め切りにする
- ⑤ ボールに①②③④をまぜ合わせる
- ⑥ 別のボールにAをまぜ合わせ、⑤に加えて和える
- ⑦ 皿に盛り、香菜を添える

紹興酒に漬けておむ新・常備菜
カズノコと野菜のピクルス



材料(4人分)

カズノコ 13~14切れ(200g)
にんじん 1本
大根 8cm(200g)
きゅうり 2本
セロリ 3本
水 3カップ / 塩 大さじ1と1/2

A: 赤唐辛子(種をとる) 1本

粉山椒 小さじ1 / 紹興酒 大さじ3

●作り方

- ① カズノコを1.5cm幅に切る
- ② にんじん、大根は皮をむいて5cm幅の拍子木切りにする。きゅうりは縦4つ割りにし、5cm長さに切る。セロリは筋をとり、きゅうりと大きさをそろえて切る
- ③ 熱湯でにんじんとさつとゆで、ざるにあける
- ④ 密閉容器に、カズノコと水気をきったすべての野菜を入れ、さつとまぜ合わせる
- ⑤ 水に塩を加え、煮立ててから冷まし、Aを加えて④に注ぎ入れ、蓋をして1日~2日、冷蔵庫で味をなじませる
- ⑥ 器に盛り、漬け汁を注ぐ

アジア各国の豊かな発想がカズノコの食感を引き立てます。

エスニックに変化を楽しむ

市販の味付けザーサイを使って
カズノコとザーサイのねぎまみれ



材料(2人分)

カズノコ 6~7切れ(100g)
ザーサイ(市販の味付けスライス) 100g
長ねぎ(白い部分) 1/2本
ごま油 大さじ1/2 / 塩 少々 / 白いりごま 5g

●作り方

- ① カズノコを1cm幅に切る
- ② 長ねぎは4cm幅の短冊に切る
- ③ ボールに①②とザーサイを入れ、軽くまぜ、塩・ごま油・白いりごまを加えて和え、皿に盛る

シェフからひとこと

◆カズノコと小えびのサラダ

ヌクナムはベトナム語でナムプラーのこと。女性に好まれるヘルシーな一皿です。

◆カズノコと野菜のピクルス

紹興酒のほのかな香りがカズノコと野菜を包みこみます。冷蔵庫で1週間保存可。

◆カズノコとザーサイのねぎまみれ

試作しながら、シェフみずから「うまい!」とうなった一品。ビールに最適です。

◆カズノコとささみのキムチ和え

キムチの辛さとカズノコの歯ごたえの相性抜群。ごはんが進んで困ります。

キムチとの意外なハーモニー
カズノコとささみのキムチ和え



材料(4人分)

カズノコ 6~7切れ(100g)
鶏ささみ 4本(150g)
長ねぎ 20g
キムチ 200g
きゅうり 1本
塩 酒 各少々

A: すりごま 大さじ3 / しょうゆ 大さじ1

ごま油 小さじ2 / 砂糖 小さじ1
おろしにんにく 1/2かけ

●作り方

- ① カズノコを1.5cm幅に切る
- ② 熱湯に塩・酒を入れ、ささみを2分ほどゆでたら余熱で火を通し、ざるにあけて冷まし、手で食べやすい大きさに裂く
- ③ 長ねぎは粗みじん切りに、きゅうりは縦2つ割りにして斜め切りにする
- ④ ボールにAをまぜ合わせ、薬味しょうゆを作る
- ⑤ ④に①②③とキムチを入れて軽く和え、器に盛る

一晩じっくり漬けこんで
カズノコのエスカベッシュ



材料(4人分)	
カズノコ	6〜7切れ(100g)
トマト	1個
レモン	1/2個 / レモンの皮 1/2個分
にんじん ピーマン	各10g / セロリ 8g

A: 白ワイン 小さじ 4
エクストラバージンオリーブオイル
サラダ油 各大さじ 1と1/2
レモン汁 酢 各大さじ 1/2
塩 コショウ 少々

- 作り方
- ① カズノコを2cm幅に切る
 - ② レモンの皮は千切りにし、水から沸騰させて下ゆでする
 - ③ トマトは熱湯に1分弱ほどつけ、冷水にとり、湯むきし、種をとる
 - ④ にんじん、セロリは5cm幅に、ピーマンは千切りにする
 - ⑤ ボールにAを入れ、よく混ぜ合わせる
 - ⑥ バットに①③④を入れ、⑤のソースを注ぎ、一晩漬けておく
 - ⑦ 器に⑥を盛り、②のレモンの皮をのせ、まわりにレモンのハーフスライスを飾る

トッピングにイクラを飾って
カズノコのアボカドチーズ



材料(4人分)	
カズノコ	10切れ(150g)
アボカド	2個
クリームチーズ	40g
イクラ	大さじ 2
レモン汁	1/2個分 / セロリの葉 適量

A: わさび漬け 100g / しょうゆ 小さじ 1強

- 作り方
- ① カズノコを1cm幅に切る
 - ② アボカドは縦半分に切り込みを入れて2つに分け、種をとる。きれいに皮を残して実をくりぬき、1cm角に切り、色止めにレモン汁をかける。クリームチーズも1cm角に切る
 - ③ ボールに①②を入れ、Aを加えませ、②の皮に盛り、イクラをトッピングする
 - ④ 皿にセロリの葉を敷き、③をのせる

シェフからひとこと

◆カズノコのエスカベッシュ
エスカベッシュは魚の漬けこみのこと。りんご酢を使うとまるやかに仕上がります。

◆カズノコのアボカドチーズ
「森のバター」と呼ばれるアボカドにクリームチーズが加わり、濃厚な味わいです。

白ワインとの相性抜群のレシピをセレクトしました。
今夜はワインでカズノコ

定番のポテトサラダが変身
カズノコとポテトのサラダ



材料(4人分)	
カズノコ	6〜7切れ(100g)
じゃがいも	4個
牛乳	1と1/2カップ
バター	大さじ 2弱
マヨネーズ	1/2カップ
塩 コショウ	少々
サラダ菜	2枚 / サラダ菜の新芽 5枚

- 作り方
- ① カズノコを1cm幅に切る
 - ② じゃがいもは、水からゆで、ざるにあけ、皮をむき、熱いうちに粗くつぶす
 - ③ 鍋に牛乳を温め、バターを加え溶かし、②のじゃがいもに加えませる。塩コショウをして冷まし、マヨネーズを加えませる
 - ④ 皿にサラダ菜を敷き、③を盛り、①のカズノコとサラダ菜の新芽をトッピングする

シェフからひとこと

◆カズノコとポテトのサラダ
じゃがいもを裏ごしすると、なめらかでよりクリーミーなプロの味になります。

◆カズノコとトマトの冷製パスタ
トマトは赤くよく熟したものを。スパゲティは1.6mm前後の細めんを使いましょう。

カズノコの食感と冷たいパスタののどごし
カズノコとトマトの冷製パスタ



材料(4人分)	
カズノコ	10切れ(150g)
トマト	4個
エクストラバージンオリーブオイル	大さじ 6
バジル	4枚
スパゲティ	320g
バジル(飾り用)	適量

A: 塩 小さじ 1/2
黒びきコショウ タバスコ 各少々

- 作り方
- ① カズノコを1cm幅に切る
 - ② トマトは熱湯に1分弱ほどつけ、冷水にとり、湯むきし、種をとって1cm角に切る
 - ③ ボールにオリーブオイルを入れ、①②とざく切りにしたバジル、Aを加えてませ、冷蔵庫で冷やしておく
 - ④ スパゲティを塩ゆでし、冷水にとり、水気をよくきってから③に加えて和え、器に盛り、バジルの葉を添える

こんなの、ありそうで、なかった

カズノコむすび



材料(2個分)	
カズノコ	2切れ(30g)
ごはん	200g
かつお節	3g
しょうゆ	大さじ1
のり	2枚

●作り方

- ① カズノコの1/2を粗みじん切りにする
- ② ボールにごはんとかつお節、しょうゆ、①のカズノコをよくまぜ、残りのカズノコをサンドしておにぎりにし、のりを巻く

シェフからひとこと

◆カズノコむすび

おむすびの王様“天むす”に負けない味。ごはんにもカズノコをまぜています。のりを着せて、おひなさま風に。

◆カズノコの山かけ

卵とカズノコで栄養価満点。ごはんにかけてもよし。山かけそばにしてもおいしくいただける一品です。

◆カズノコゼリー

ガムシロップに浸けてカズノコ自体を甘くします。板ゼラチンはたっぷりの水で10分間ひたしてから使いましょう。

キッチンに、はじける笑顔

トロトロ、コリコリ、食感が楽しい
カズノコの山かけ



材料(4人分)	
カズノコ	3切れ(50g)
山いも	400g
だし汁	2/5カップ
卵黄	4個
しょうゆ	適量

●作り方

- ① カズノコを1cm幅に切る
- ② 山いもの皮をむいてすりおろし、ボールに入れ、だし汁を加え、箸でよくかきまぜる
- ③ ②に①を加えて軽くまぜ、器に盛る
- ④ 中央に卵黄のをせ、しょうゆをかけ、好みでわさびを添える

大好きなデザートにDHAをプラス

カズノコゼリー



材料(6個分)	
カズノコ	2切れ(30g)
100%オレンジジュース	3カップ
グラニュー糖	80g
板ゼラチン	12g
ガムシロップ	適量

●作り方

- ① カズノコを粗みじん切りにしてガムシロップに30分ひたす
- ② 鍋にオレンジジュースとグラニュー糖を入れ、沸騰させる。板ゼラチンを加え、まぜながらゼラチンを完全に溶かす
- ③ ②をボールに移し、氷水にあてながら冷ます。とろみがついてきたら①のカズノコを加え、器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める
- ④ 好みで泡立てた生クリームとカズノコを飾り、セルフィーユなどを添える



料理監修：小早川 陽青(こばやかわ・ようせい)

Profile

昭和43年 玉川学園卒業
昭和48年 フランスに留学
昭和50年 銀座木村屋総本店入社(総料理長)
昭和55年 中川学園調理技術専門学校講師
昭和61年 (株)シャンテクレール設立
平成5年 フジテレビ「料理の鉄人」出演・協力
現在、外食産業および食品メーカーのコンサルティング、プロデュース、メニュー開発、また料理イベントや料理番組等で幅広く活躍中
フランス・エスコフィエ協会正会員