



カナダ産の美味しいカズノコ大研究



カズノコっておいしいよね。ほくほく好きだよー



みずみずしくてプチプチとした歯ごたえがおいしさをひきたてるカズノコ。みなさんも好きですか？カズノコは室町時代(1338年~1573年)の終わり頃から食べられていたという長い歴史のある食べ物です。そしていまもお正月のおせち料理やお寿司など、日本の食文化に欠かせない特別な食材ですね。その中でも、形がよく、卵がしっかりしていて、最高級品といわれているものの多くがカナダ太平洋産であるという事は、実はあまり知られていないかもしれません。きょうはカナダ太平洋産のカズノコのおいしさの秘密をたっぷりとご紹介します!!



私はカナダ産のカズノコが好きです。私の国のカズノコは、とってもおいしいですよ。

カナダ太平洋産のカズノコってどうやって日本へとどいてくるの？

1.カナダの美しい海ではニシン漁がさかんです。

カナダ西海岸にあるバンクーバー島。豊かな自然にめぐまれたこの島のまわりの海では、ニシンの漁がとてさかんです。そこでとられたカズノコのほとんどは日本へ輸出されています。この地で新鮮なうちにニシンのおなかから取り出され、血をぬき、塩につけて、選別してから、日本へ出荷されます。日本でカズノコを扱う「カナディアン・パシフィック・カズノコ協会」の会員には、製品がカナダ太平洋産であること、カナダ政府がみとめた工場加工されたことをしめす証明書が発行されます。だから日本に輸入された後も、しっかりした管理システムによって、安心しておいしくカズノコを味わうことができます。



2.ニシン漁の漁船



3.とれたニシンはすぐに-25℃で冷凍されます。



4.ニシンから卵を取り出します。5.卵を塩水に漬けます。



6.冷凍コンテナに積んで日本へ出荷します。

産地で新鮮なうちに加工しているのー



カズノコにはEPAやDHAがとても多く含まれているの。

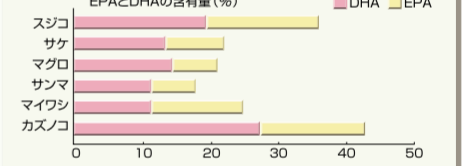


カズノコやイクラなど魚の卵には、とりすぎにはいけないコレステロールが多いと思われています。でも、実はちょっとちがうのです。コレステロールには善玉と悪玉があります。善玉コレステロールは血管の壁にこびりついた悪玉を追い出してくれるので、体に必要な成分です。そして、カズノコには悪玉を減らして善玉の働きを助ける成分EPAが豊富にふくまれています。

もうひとつ豊富にふくまれているのが、脳の働きを活発にするといわれているDHAです。DHAはわたしたちの思考や記憶をつかさどる脳の働きにかかわっている大切な成分です。カズノコには、DHAが親魚であるニシンの約2倍もふくまれています。さらにアミノ酸、ビタミンE、亜鉛など、人の生命力を応援する成分をカズノコはたっぷりと持っています。

カズノコはとってもすくねれた天然の栄養カプセル

EPAとDHAの含有率(%)



各種魚卵中の脂質組成(%)

魚種	中性脂肪	リン脂質	EPA	DHA
サケ	61	35	16	17
マス	56	39	15	16
サメ	54	41	7	19
ニシン	3	94	15	27

そがなつのかずノコ 知っ得コラム

みなさん、カズノコって何だかわかりますか？実はニシン=イラストのおなかに入っている卵のかたまりを加工したものです。ニシンはイワシの仲間、成長すると30~40センチくらいになり、ギラギラと銀色にかがやくのでおわれています。ほかのイワシの仲間より平たいお魚です。北太平洋や北大西洋の冷たい海に分布する回遊魚で、およそ100年くらい前までは産卵するために北海道に大群で回遊してきたのですが、今はすっかり数が減ってしまいました。その卵のカズノコは「黄色いダイヤ」ともいわれます。ニシンはアイヌ語で「カド」といわれたそうで、別名も「カド」または「カドイワシ」といい、そこから「カドの子」→「カズノコ」になったという説もあります。卵がいっぱいだから「数の子」で、「子孫繁栄」というおめでたい意味もあってお正月のおせち料理で使われるんですね。ひと粒ひと粒がやく卵をながめると、と、将来立派なニシンになるかもしれない尊いひと粒ひと粒なんだなあと、なんだかありがたさと切なさを感じたり……。おいしくて栄養いっぱいのカズノコ、新年早々、黄色いダイヤをコロリいただきますよ!



文・イラスト さかなクン



おせち料理に欠かせないおいしい縁起物カズノコ



毎日食べたいヘルシ フド、カズノコ

お正月やお寿司でおなじみのカズノコですが、おいしくてヘルシな食材として、もっと気軽に毎日の食卓で楽しみたいものですね。カズノコのおいしいメニューは右のレシピ以外にも、カナディアン・パシフィック・カズノコ協会のホームページwww.kazunoko.orgでたくさん紹介しています。和・洋・中どんな家庭料理にも、おいしいカズノコは大活躍。みなさんも試してみてくださいね!!

よいカズノコの見分け方

- うすい皮にしっかりおおわれているもの
- 透明感のあるもの
- 黄色(カズノコ本来の色)
- 張りのあるもの
- 身のしっかりしているもの

カナダ太平洋産がおすすめ

おいしいカズノコの塩めぎの方法

- (1) 水3,000ccに対して小さじ2杯(約9g)の食塩を入れてとがします。
- (2) この中に500gの塩カズノコをひたします。
- (3) 3時間たったら塩水を取りかえてください。
- (4) さらに2時間たったら、カズノコの薄い皮をきれいに取りのぞき、塩水を取りかえてください。この時、小さじ2杯分の塩味の効いたコンブだしで塩めぎすると、さらにおいしくなります。

鮮度の良さをそのままに、カズノコを保存するには？

塩めぎしたカズノコは、冷蔵庫(0℃~+5℃)で保存して、なるべく早めに食べましょう。年末年始などに、カズノコのいただきものが重なってしまったり、長期保存をしましょう。塩カズノコはそのまま塩めぎせずにポリ袋またはラップにつつま、冷蔵庫の中冷(-10℃~-15℃くらい)で保存してください。保存状態によって、3~6か月間は食べることができます。

このプチプチ感がたまらないよね



カナダ産のカズノコでおいしいメニュー

ベトナム風カズノコ入り生春巻

- 材料 4人分
- カズノコ.....80g ●揚げ小エビ.....8尾
 - レモン汁.....6g ●ライスペーパー.....8枚
 - 大葉.....8枚 ●レタス(千切り).....120g
 - キュウリ(10cm幅・たて8等分切り).....8本
 - 万能ネギ(10cm幅切り).....8本 ●グリーンカール.....8本
 - 香葉.....4g ●プチトマト(かざり切り).....4個
 - スイートチリソース.....適量 ●ほん酢.....適量



- 作り方
- ①カズノコは塩めぎし、皮をむき、1.5cm幅に切る。
 - ②小エビは背わたを取り、塩ゆでして冷まし、レモン汁をふりかけ、臭みを取りのぞき、水気をふき取り、たて2等分に切る。
 - ③ライスペーパーを水に通し、ペーパータオルの上のせて余分な水分を取る。大葉はたてに2等分に切る。
 - ④③のライスペーパーの手に、②のエビ・③の大葉・レタス・①のカズノコの順にのせ、一巻きし、左右の皮を内側に折りこみ、キュウリ・万能ネギ・グリーンカールをのせ、具を芯にして巻き、ななめ2等分に切り皿に盛る。
 - ⑤④の皿に、香葉・プチトマトをかざり、別の器にスイートチリソースとほん酢を添える。

カズノコとトマトのクールパスタ

- 材料 4人分
- カズノコ.....160g ●トマト.....400g
 - エクストラバージンオリーブオイル.....150g
 - バジルの葉(ざく切り).....6g ●塩.....4g
 - 黒コショウ.....適量 ●オリーブオイル.....1.2g
 - スパゲティ(フェデーリニ).....150g
 - バジルの葉(かざり用).....適量



- 作り方
- ①カズノコは塩めぎし、皮をむき、1cm幅に切る。
 - ②トマトは熱湯に1分弱ほどつけ、冷水に取り、湯むき種を取って1cm角に切る。
 - ③ボウルにオリーブオイルを入れ、①のカズノコ・②のトマト・バジルを加え、塩・コショウを混ぜて冷蔵庫でよく冷やしておく。
 - ④スパゲティを塩ゆでし、冷水に取り水気をよく切ってから③に加え、和え器に盛ってかざり用のバジルの葉を添える。

おせちだけではもったいない食材よ!

