

# 数の子は、おいしい縁起物

ニシン

二親に感謝し、子孫繁栄の願いを込めた数の子は、おせち料理の一の重に欠かせない縁起物です。でも、縁起物である理由は子孫繁栄だけではありません。数の子は、幸運や幸福が似合う食材。お正月だけでなく、様々な食の機会です。いろいろな幸せを願いながら、おいしく召し上がりください。

## 数の子 = 「カツノコ」

江戸時代の「本朝食鑑」によれば、数の子（<sup>カズノコ</sup>鱈）は、カツノコ（加豆乃古）とも言われていたとのこと。思わず『勝つこの』と書きたくなりますね。

## カナダではエンジェル ウイング

形を壊さず取り出した、きれいなひと組みの数の子の形は天使の羽根に似ていることから、カナダでは、エンジェル ウイングとも呼ばれています。

## 別名、「黄色いダイヤ」

1950年代に、北海道のニシンが激減。希少価値が高くなった数の子は、「黄色いダイヤ」と呼ばれていました。

## 数の子の黄色は、風水の黄色

風水の基本となる考えである陰陽五行説では、黄色は東西南北の中心の色であり、宇宙の中心の色です。そして風水で黄色とは、金の気をもつ色とされ、金運アップをサポートと言われています。また、ポジティブな思考と向上心を持ちたい人の色でもあります。

## 数の子の親、ニシンは春告魚

春告魚といえば、ニシン。俳句では、春の季語です。雪や氷がとける前に産卵のためにやってくるニシンは、春への希望も運んできます。

### 〈数の子トリビア：健康編〉

- ✓ 数の子はプリン体が極めて少なく、中サイズの数の子(20g)を2本食べても8.8mgにしかありません。食事療法をされる方のプリン体摂取量の目安は1日400mgです。<sup>注1</sup>
- ✓ 数の子の水分を除く82%がCoQ10を含むたんぱく質で、脂質は14%しかありません。その脂質の82%はDHAやEPAを多く含むリン脂質です。
- ✓ 数の子にはCoQ10、ルテイン、亜鉛などが含まれています。

注1：公益財団法人痛風財団発行の『高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン』参照。

### 〈数の子トリビア：歴史編〉

- ✓ 室町時代：数の子の一番古い記録は室町時代の1463年、『山科家礼記』です。山科家は天皇の用度係をしており、京都の市中で数の子を購入した記載があります。13代将軍、足利義輝が数の子を食べていた記録が残っています。
- ✓ 安土・桃山時代：1594年、豊臣秀吉が前田利家邸の能会に赴いた際の饗宴の中に、数の子もありました。
- ✓ 江戸時代：徳川幕府の8代目将軍 徳川吉宗が、皆でお正月を祝えるようおせち料理に数の子を入れることを推奨しました。

# カズノコ料理で福を招こう！

## 🍁 お正月

### おせち

数の子は、子孫繁栄を願う縁起物ですが、子孫だけでなく色々な物事を繁栄させてくれそうですよね。数の子は、年始めに二親（ニシン）の健在を祝って食べられています。家族みんなで味わって、一年を良い年にしましょう！



### 粘り勝つ丼

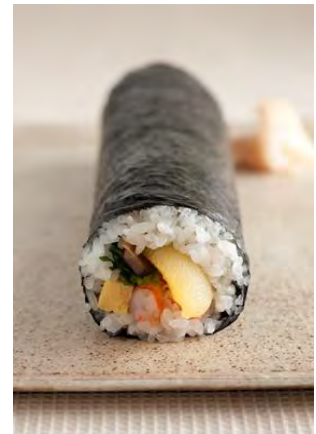
## 🍁 受験

カツノコ（勝つのか）とカツオブシ（勝男武士）と粘り強い納豆で、勝つ気満々なおいしさに！カツノコをバリバリ食べて。バリバリ勉強！ 勝負で勝つ！ 受験に勝つ！

## 🍁 節分

### 七福の恵方巻

七福神にちなみ、七種の具を福に見立てて巻き込みます。数の子の黄色は、金運がアップするよう、なりたい自分になれるよう願う風水パワー。ガンバレ！ 自分！



### 数の子包み

## 🍁 ひな祭り

福を連想させる数の子を、ひな祭りらしい菱餅の彩りで包みました。子供から大人まで、全ての女子の幸せを願うおいしさ。

## 🍁 入学式

### 数の子手巻き

春告魚であるニシンの子、数の子を春の入学式を祝う手巻き寿司に。数の子は鱈（カズノコ）とも書きます。バリバリッと音を立てながら食べれば、おいしさが弾けて、新たな希望に向かう力も倍増するはず。



### 鯉のぼり生春巻き

## 🍁 子供の日

数の子入り生春巻が、手で持ってバリバリ食べられる鯉のぼりになりました。鯉のぼりは立身出世の象徴です。立派に成長しますようにとの願いを込めて、端午の節句をお祝いしましょう。

## 🍁 結婚式

### 祝い数の子

エンジェル・ウイングとも呼ばれるカナダ太平洋産数の子を、ハッピーな一皿に。赤い糸で結ばれた二人を祝福し、新郎・新婦の親御様の長寿を願い、子孫繁栄を祈ります。



### 七夕素麺

## 🍁 七夕

素麺で、天に流れる天の川や、織姫が紡ぐ糸を表現。数の子など、五色の短冊に見立てた具で彩ります。どんなお願いごとをしながら食べるのでしょうか？

## 🍁 八朔 (8月1日)

### たのみ稲荷

八朔は田の実 (たのみ) の節句とも言い、日ごろお世話になっている方に感謝する日。縁起物である数の子を、豊かに実った米を象徴する米俵形の稲荷に入れて、感謝の心を表しました。



### 十三夜ゼリー寄せ

## 🍁 十三夜

月と同じ黄色の数の子をゼリー寄せにして、十三夜のお供に。仲秋の名月「十五夜」を愛でた後、十三夜の月を愛でると成功や財運が叶うといういわれがあるそうです。

## 🍁 宝くじ

### 願い結び数の子

日本には、結び料理という「縁を結ぶ」意味を持つ調理法があります。もしかしたら、ニンジンの紐で結んだ結び数の子が、宝くじとの縁を結んでくれるかも。赤いものには、くじ運をアップさせる力があるそうです。



### 【音までおいしい数の子】

数の子を噛むとバリバリという良い音がします。数の子本来の味と共に、この音もおいしさの一つです。芸術家であり、美食家でもあった北大路 魯山人は、「数の子は音を食うもの」と、その歯応えと音を楽しんでいました。カナダ太平洋産カズノコは、味だけでなく、美しい形、色、歯応え、音にこだわって大切に作られています。

## カナダ太平洋産 カズノコを使ったレシピ

### 受験 粘り勝つ丼

数の子 4本、オクラ 8本、納豆 2パック、万能ねぎ小口切り 大2  
大和芋 100g、糸削り 5g、温かいご飯 2合、薄口醤油 小 $\frac{1}{2}$   
A みそ 小1、醤油 小2、みりん 小 $\frac{1}{2}$

#### 作り方

- 1 オクラは塩茹でして小口切りにし、万能ねぎと合わせて薄口醤油をからめる。納豆はAを加えて混ぜる。大和芋は、皮をむいて千切りにする。
- 2 茶碗に温かいご飯を盛り、1と糸削りをのせる。よく混ぜながらいただく。



### 節分 七福の恵方巻き

数の子 8本、米 2合、きゅうり  $\frac{1}{2}$ 本、えび(小) 12尾、  
三つ葉  $\frac{1}{2}$ 束、干し椎茸 1個、鰹節 だし巻き卵 4cm、  
のり(全形) 4枚、甘酢しょうが、はじかみ 少々、卵 3個  
A 酢 大 $2\frac{1}{2}$ 、砂糖 大2、塩 小1  
B 干し椎茸の戻し汁 大4、醤油 大2、三温糖 大3  
C だし 大4、砂糖 大2、塩 小 $\frac{1}{2}$ 、薄口醤油 少々

#### 作り方

- 1 米は堅めに炊き、Aを加えて混ぜ、うちわであおいで酢飯を作る。玉子とCを混ぜてだし巻き玉子を作る。干し椎茸は水で戻し、Bで10分煮て含め煮を作る。
- 2 きゅうりは、縦半分にして、斜め薄切りにする。三つ葉は、さっと茹でて水に取り、水気を絞って長さ3cmに切る。えびは頭と背ワタをとり、腹に竹串を挿して真っ直ぐにし、塩水でさっと茹でて殻をむき、竹串を抜く。だし巻き玉子は、幅1cmにきり、更に縦3等分に切る。しいたけの含め煮は、薄切りにする。
- 3 巻きスに海苔をおき、酢飯の1/4量をのせ、海苔の向こう端3cmを残してムラなく均一に広げる。中央より少し手前に軽く溝を作り、数の子、かつお節、きゅうり、えび、だし巻き玉子、含め煮、三つ葉をバランスよくのせる。
- 4 酢飯の端と端を合わせるように一気にまいて、全体を軽く締めて2分ほど置く。願い事を心で唱えながら、いただく。



### ひな祭り 数の子包み

数の子 8本、かぶ 2個、青しそ 8枚  
A 塩麴 大1、甘酒 大2  
B 赤梅酢 大2、水 大1、砂糖 大1

#### 作り方

- 1 かぶは、皮を剥き、繊維に直角に2ミリ厚の薄切りにする。塩少々を振って、5分おき、水気を拭取る。かぶの半量とAを保存袋に入れてよくなじませ、冷蔵庫で一晩置く。Bを煮立たせ、残りのかぶと保存袋に入れ、冷蔵庫で2日置く。
- 2 Aにつけたかぶを取り出し、表面についた麴をキッチンペーパーで拭き取る。Bにつけたかぶも同様に水気をさっと拭く。数の子を青しそ、かぶの梅酢漬、かぶの塩麴漬で巻く。青しそが大きい場合は、切って調整する。



## 入学式 数の子手巻き

数の子 15本、米 3合、ブロッコリースプラウト 1パック、赤パプリカの千切り ½個、紫玉ねぎのスライス ¼個、海苔(手巻き寿司用) 15枚

- A 酢 大4、砂糖 大3、塩 小1½
- B スモークサーモンみじん切り 30g、クリームチーズ 50g、レモン汁 小1、ディル粗みじん切り 小1
- C コーン 60g、マヨネーズ 大1、マスタード 小1、ロースハムみじん切り 1枚
- D ツナ 80g、万能ねぎ小口切り 大2、マヨネーズ 小1、醤油 小¼



### 作り方

- 1 米は堅めに炊き、Aを加えて混ぜ、うちわをあおいで酢飯を作る。ツナは、缶汁をしっかりと切る。B、C、Dをそれぞれ小さめのボールに入れ、よく混ぜる。スプラウトは、根元を切る。
- 2 海苔を横長に置き、酢飯50gを左半分に少し斜めになるように広げる。数の子と好みの具材をまいていただく。

## 端午の節句 鯉のぼり生春巻き

数の子 12本、きゅうり薄切り ½本、ラディッシュ薄切り 6個、むきえび(小) 120g、ニラ 4本、青しそ 8枚、キャベツ 1½枚、生春巻きの皮 6枚、アボカド ½個

- A ニョクマム 大1、レモン汁 大1、砂糖大1、香菜のみじん切り 小1、海苔 適宜

### 作り方

- 1 ニラは、1本残して、長さ10cmの斜め切りにする。えびは、厚みを半分にする。生春巻きの皮は、半分に切る。Aを小さめのボールで合わせる。
- 2 うろこを作る。数の子の太いほう(頭になる)を左にしてならべ、数の子の細いほうから、頭の部分を残してきゅうりを並べる。最後に乗せたきゅうりは、端を少しカットする。同様に、ラディッシュ、えびも並べる。余ったきゅうりとラディッシュは、キャベツと青しそと合わせ千切りにする。
- 3 ライスペーパーをぬらし、強く絞ったふきんの上に縦長に置く。手前から1/3のあたりにニラ、アボカド、えび、千切り野菜を乗せ、端からぎゅっと包む。数の子の頭が出るように乗せ、ずれないようにきっちりまく。
- 4 海苔で目と口を作り、数の子にのせる。お皿にならべ、ニラを頭側に添える。Aをつけながらいただく。



## 結婚式 祝い数の子

数の子 1本、赤パプリカの細切り 2本、大根 の縦スライス 2枚、人参の縦スライス 2枚、金粉 少々

### 作り方

- 1 大根と人参を重ね、半分に折ったものを2つ作る。赤パプリカは、相生結びにする。
- 2 大根と人参を、右が手前になるように重ね、数の子をおき、金粉少々を振りかけて、赤パプリカの相生結びをのせる。



## 七夕 七夕素麺

数の子 4本、きゅうり ½本、ミニトマト 6個、ささみ 2本、干し椎茸 3個

- A 干し椎茸の戻し汁 大4、醤油 大2、三温糖 大3、そうめん 6束(300g)
- B 水 2カップ、煮干 4g、昆布 2g、かつお節 4g
- C みりん 大4、醤油 大4、かつお節 4g

### 作り方

- 1 干し椎茸は水で2時間ほど戻し、Aで10分煮て含め煮を作る。ささみは、塩少々と酒小さじ1をふり、耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。Bを鍋に入れ、煮立ったらCを加えて、弱火で5分煮、濾して冷ます。
- 2 ささみは、粗熱が取れたら、手で細く裂く。きゅうりは、千切りにし、水にさっとさらして、水気を切る。ミニトマトは、縦半分に切って薄切りにする。含め煮は、薄切りにする。
- 3 そうめんの片端を糸で結ぶ。湯を沸かし、そうめんを入れて1分ゆで、氷水にとる。ぬめりを取るように洗い、水気を切る。糸から下2cmほどを切り、氷を敷いた器に麺を整えながら重ねるように盛り付ける。



## 八朔 たのみ寿司

数の子 10本、油あげ 5枚、米 1合、きゅうり  $\frac{1}{4}$ 本、絹さや 5本、  
レンコンの甘酢づけ  $\frac{1}{4}$ 本、みょうがの甘酢づけ 2個、  
いくらしょうゆ漬け 30g、えび 5尾  
A だし 1カップ、醤油 大2、三温糖 大2 $\frac{1}{2}$ 、みりん 大2  
B 酢 小4、砂糖 大1、塩 小 $\frac{1}{2}$   
C 白いりゴマ 小1、しょうが甘酢づけの千切り 20g  
<甘酢づけ液（作りやすい分量）>  
D 酢  $\frac{1}{2}$ カップ、水  $\frac{2}{3}$ カップ、砂糖 大2、塩 小1



### 作り方

- 油あげは、半分に切り内側を開いて、5分ほど茹でて水気を切り、Aで10分煮て、そのまま冷ます。米は堅めに炊き、BとCの順に混ぜながら加え、うちわであおいで酢飯を作る。
  - きゅうりは、半分に切り斜め薄切りにする。絹さや、えびはさっと塩茹でする。絹さやは、斜めに2等分する。みょうがの甘酢漬けは、縦1/4に切る。レンコン甘酢漬けは、半分に切る。
  - 油あげは、内側に半分に折込み、酢飯を25gずつ詰める。数の子、いくら、レンコン、絹さやをのせたもの、数の子、みょうが、えび、きゅうりをのせたものを5個ずつ作る。
- <甘酢づけの作り方>
- しょうがは、薄切りにして塩少々を振り、5分ほど置いて水気を拭取る。レンコンは、薄切りにして酢水に10分さらし、さっとゆがく。
  - しょうが、レンコン、みょうがをそれぞれ保存袋に入れる。Dの調味料を鍋に煮立たせ、それぞれの袋に浸るぐらいに注ぎ、冷蔵庫で一晩以上漬ける。

## 十三夜 十三夜の数の子ゼリー寄せ

数の子 4本、白玉粉またはかまぼこ 適宜、だし 2カップ、  
板ゼラチン 6g、人参・赤パプリカ 適宜  
A 塩 小 $\frac{1}{4}$ 、白醤油 小2、みりん 小1

### 作り方

- 白玉粉かかまぼこでうさぎを作る。人参は、パプリカはメープルリーフ型で型抜きし、だし（分量外）と塩少々でさっと茹でる。
- 板ゼラチンは、たっぷりの水に1分つけ、水気を絞る。鍋に、だしとAを入れ、煮立ったら、火を止め、少し冷まして板ゼラチンを入れ、よく混ぜる。
- 容器に数の子と1を一つずつ入れる。2の1/4量を静かに流し込み、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。



## 宝くじ 願い結び数の子

数の子 4本、人参（幅2mmの薄切り）4枚、昆布 2cm角、  
塩 小 $\frac{1}{2}$

### 作り方

- 鍋に水1カップを入れ、昆布をいれておく。人参は、カツラ剥きの要領で薄く剥き、細い紐状にする。
- 昆布の鍋に塩を入れて火にかけ、沸騰したら、人参を加えて2分茹で、冷水にとって冷まし、水気を拭く。
- 数の子に思いを込めながら人参紐を結ぶ。

