



ちょっと勉強室

129

平成20年5月

今回のテーマは ニ シ ン



(1) 基礎知識

ニシン目ニシン科の海水魚で、別名春告魚と呼ばれます。また、カドイワシとも呼ばれ幼魚はイワシと区別がつかないほど似ています。魚体は細長く体長30～35cmほどで、背側は青黒色、腹側は銀白色です。回遊魚で北太平洋に分布し、もともとは南限が日本海では富山県、太平洋では利根川でした。また、北大西洋などにも広く分布し、一部は汽水域の湖沼でも生息しており「沼ニシン」と呼ばれます。日本では二ヶ所しかなく、そのうちの六ヶ所村尾駮沼では古くから漁が行われ「尾駮鯧」と呼ばれますが、年々漁獲量が減少し現在は希少品となっています。春、産卵のために北海道沿岸に現れ、最盛期には100万t近くの漁獲高があり、かつてはニシン漁で財をなした漁師による「ニシン御殿」が建ち並ぶほどでしたが、昭和30年以降から漁獲量は激減し、国内の水揚量は100tほどとなり、現在はロシアやカナダからの輸入品が大半を占めるようになりました。激減の原因としては海流あるいは海水温の変化、乱獲、森林破壊など、様々な説がいわれていますが、はっきりとした原因は判っていません。

ニシンの語源は、身を二つに裂いて食用にすることから「二身」とする説が有力ですが、二つに身を割ることから「妊娠」を語源にする説もあります。また、一説には、両親が揃っている者は必ず食べなければならない魚だったため「両親」つまり「二親」になったともいわれます。さらに、アイヌ語でニシンを「ヌーシィ」といったことから変化したとする説もあります。

『ニシンとたけのこ』は、仲が良い、気の合うことをいいますが、ともに早春が旬で食べ合わせが良いことからのたとえです。

ニシンは鯧や鯡と書きますが、『鯡』は足利時代の古文書にも「魚に非ず」として記されており、江戸時代には米が獲れない松前藩でニシンが年貢の代わりとして納められていました。

(2) 世界でも人気のニシン

ニシンは、日本以外でも食べられています。北米ネイティブアメリカンのクリンギット族は春一番の食材として卵を食べています。前世代より伝えられた産卵場にあらかじめトウヒやツガの枝を浸しておき、その枝に産み付けられたものを獲ります。チェコでは「@ (アットマーク)」を「ニシンを巻いたもの」と呼びます。オランダでは初夏を過ぎるとニシン漁の最盛期となり、新鮮な生ニシンの塩漬はパンに挟んだり、オードブルに利用され、玉ねぎと一緒に和えたものがスタンドで売られます。「シュールストレミング」はスウェーデンで食べられるニシンの塩漬を発酵させたものの缶詰ですが、缶の中でさらに発酵させて8月第三木曜日を解禁日に食べます。缶は発酵が進み発生するガスによって丸く膨らんでおり、開封する際にガスによって汁が勢い良く飛び出すため、屋外で食べる人が多いです。世界の臭い珍味として知られます。「キppardヘリング」は燻製ニシンオイル煮の缶詰で、英国式朝食の定番メニューです。北欧やカナダでも好んで食べられています。

(3) ニシンの加工品

身欠きにしん：ニシンの頭、内臓等を除いて二つ割にし、そのまま乾燥した素干し品。昔は背肉のみを使用した一本採り身欠きでしたが、現在では腹肉部分を除かない二本採り身欠きが普通です。冷凍・冷蔵技術がまだ発達していなかった時代には山間地では重要な食材でした。

数の子：ニシンの卵を乾燥または塩漬にしたものを、戻して食べます。数の子の名は、別名であるカドの子が訛ったものといわれ、卵の数が多いことから子孫繁栄につながるとされ、縁起物に使われます。

(4) 栄養価

産卵期の春から初夏にかけて脂が乗り美味しく、脂質はたんぱく質同様に多いです。その中でもオレイン酸等の一価不飽和脂肪酸が多く、他にEPA・DHAも含まれます。ビタミンはB6・B12、パントテン酸等が豊富です。