

ニジマス わかりマスカ



ニジマスはきれいな水が大好き！
人と自然の力で
大切に育てているんじゃ。
イワナやアマゴもおなじなんじゃよ。



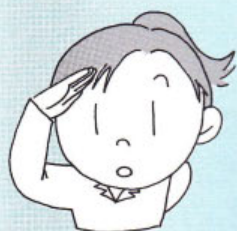
ニジマスってどんな
サカナなのかなあ？



ニジマスは、みんながよく知っ
ているサケやマスの仲間なんじゃ。

ニジマスは海に下らず一生を河川
で過ごす「河川型」と海に下って生活する「降
海型」がいるんじゃ。澄みきった清流の中を、
体側を走る美しいピンクの帯を光らせて泳ぐこ
とから、rainbow trout = ニジマスと呼ばれる
ようになったんじゃよ。サケは一生に一度しか
産卵しないことはみんなよく知っていると思う
が、ニジマスは一生のうちに何回も産卵するん
じゃ。ところで、このニジマス、もともとは北
アメリカ原産の魚で、日本には約120年程前の
明治10年に移入され養殖が始められたんじゃ。
今ではすっかり日本の魚として親しまれている
がね。





どんなところに
住んでいるの？



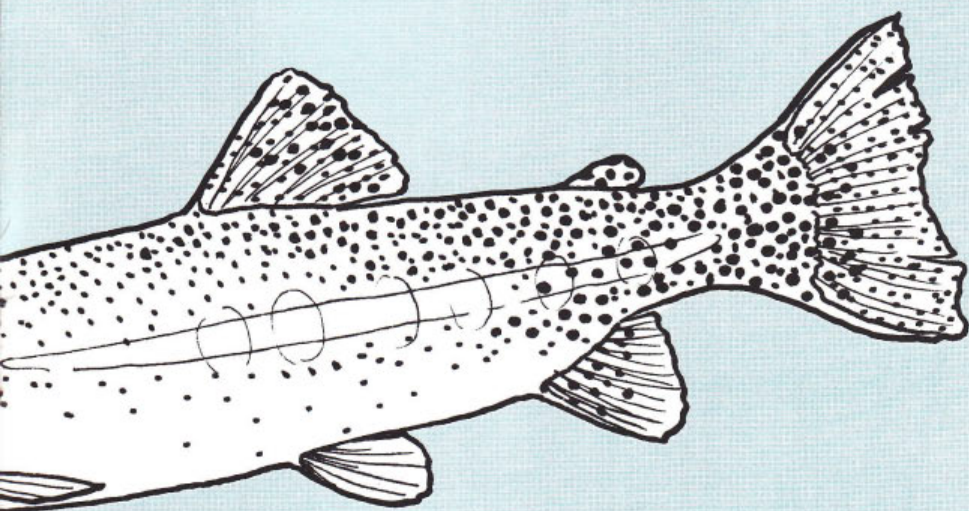
ニジマスは
どうやって
私たち食卓まで
届くのかしら？



北は北海道から南は鹿児島まで、ニジマスのふるさと、つまり養殖場は日本全国にあるんじゃよ。でもどこにでもあるわけじゃないんじゃ。ニジマスは冷たく澄んだ水のあるところでしか生産できないんじゃ。だから養殖場はきれいな湧水や地下水等が豊富にあるところにしかないんじゃ。中には日本の名水にも選ばれている水を使って養殖されている今どき贅沢なニジマスも少なくないんじゃ。養殖場では卵から出荷まで厳しい管理のもとで大切に育てられているんじゃよ。



人工受精によって受精させた卵と孵化した稚魚は、屋内の水槽で外部から侵入する病原菌を防ぐため関係者以外立入禁止のもとで育てられているんじゃ。その後も成長段階に応じていくつもの水槽や池に分けられ、育てられているんじゃ。体長が20cm位に成長して食べごろになったニジマスは、徹底的に管理された物だけが、サイズ別に分けられ加工場に運ばれるんじゃ。加工場に送られたニジマスの多くは氷詰めされ、その日のうちに全国の市場へと発送されるんじゃ。



RAINBOW TROUT

安全なニジマスを生産するための
努力をしているんじや。
ニジマスは100%養殖魚。



安全なニジマスをつくるために、
一体どんなことを
しているのかしら？



全国養鯉振興協会では、養殖業者を対象とした講習会を全国各地で実施し、魚病対策など安全なニジマスを生産するための指導を行うとともに、各地に配置した巡回指導員を通じて水温、飼育状況や医薬品の適正使用等についても指導しているんじや。また、各都道府県の水産試験場も生産者と一体となって、安全なニジマス生産に取り組んでいるんじや。



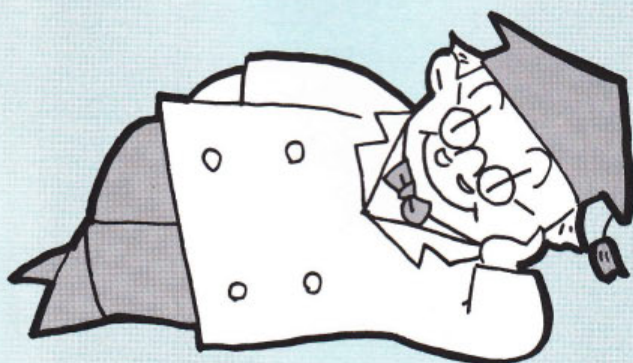
ニジマスの成長段階ごとにいくつものブロックに区切られた養殖池には、毎秒1トンもの新鮮な水が送りこまれているんじやよ。



**ニジマスも
病気に
かかるのかなあ？**



人間が病気にかかるように、魚だって病気にかかるんじゃ。だから養殖場では、ニジマスが病気にかからないよう、厳重な健康管理をしているんじゃ。幼魚時における魚病対策として新たに開発されたワクチンを使用するなど病気の予防には神経を使っているんじゃ。エサも自動給餌器等を使って決められた時間に決められた量を与えることで、水の汚れや病気の発生を防いでいるんじゃ。



**養殖魚には
よく薬を使うって
聞くけど、
ニジマスは大丈夫？**



消費者のみなさんに安心して食べていただくため、従来より徹底管理していたものを、よりしっかりとした形にするために、昭和62年から公的な検査機関に依頼して出荷サイズになったニジマスの医薬品の残留検査を行っているんじゃ。その結果、医薬品が検出されたことはないんじゃよ。それもそのはず、養殖場では医薬品の適正使用について、国や県の指導があり、また、養殖管理日誌の記帳による日常の管理、出荷前には休薬期間を設けることにより安全なニジマスだけを出荷しているんじゃ。それから、近年ではワクチンの開発等により医薬品はほとんど使われなくなっているんじゃよ。これなら心配症のお母さんも安心じゃろう。

**殖ニジマスの
留医薬品
査成績**

検 査 年	検 体 数	医薬品検出
1987	183	0
1988	405	0
1989	322	0
1990	300	0
1991	300	0
1992	300	0
1993	296	0

ニジマスはおいしいだけじゃない。
寄生虫がいらないから、お刺身でも、
安心して食べられるサカナじゃよ。



お刺身でも
食べられるんだって、
おいしいのかな？



ニジマスというと20cm位の白身の魚だと思っているキミにはちょっと驚きだと思うが、最近では生まれてから3年位たった体長が50cmもある大型のニジマスの美味しさが人気を呼んでいるんじゃ。それからバイオテクノロジーの技術が進歩して、大きく成長したニジマスが一年中出回るようになったんじゃよ。大きく成長したニジマスは、身が淡いサーモンピンクでとろっとした味わいが刺身にするとごきげんなんじゃ。また、一部の寿司屋でも、ネタとして使われているし、駅弁にも使われておるんじゃよ。

養殖ニジマスの
寄生虫幼虫
検査成績



でも、
寄生虫の心配は
ないのかしら？



サケやマスというと寄生虫がいる
と思われがちだが、ニジマスはま
ったく心配のない魚なんじゃよ。

以前からマス類には寄生虫がいて生で食べるの
は危険であるといわれていたんじゃが、これは
養殖ニジマスについては全くの迷信なんじゃ。
これまでたくさんの研究者が、過去20年以上に
わたって6,300検体もの検査をして、その結果か
ら安全性には太鼓判を押しているんじゃ。また、
最近の研究でマス類で問題になっている寄生虫
(日本海裂頭条虫、通称さなだむし)は、北方の
海洋でマス類に寄生するので、淡水のみで出荷
まで飼育される養殖マス類には寄生の可能性が
まったくないことが明らかになったんじゃよ。



これが3年たって
おとなになった
ニジマスじゃよ。
どうじゃ、りっぱな
もんじゃろう。

養 魚 池		検査年	検査魚数	幼虫寄生魚
北海道		1975	62	0
長野県		1972・74~76	1, 605	0
岐阜県		1977	50	0
静岡県		1982・85	909	0
滋賀県		1977	50	0
全 国	8県の養魚池	1985~86	644	0
全 国	8県の養魚池	1987~88	693	0
全 国	26県の養魚池	1990~91	2, 193	0
全 国	23県の養魚池	1993	100	0
合 計			6, 306	0

なるほど、ヘルシーフィッシュ。
 栄養たっぷり
 アタマもカラダもぐきげんじゃ。



ニジマスって
 美容にも、健康にも
 いいらしいけど、
 どうして？



ニジマス100g(20cm位一匹=150g)
 と牛肉(霜降) 100gの栄養価を比べ
 てみると、カロリーは半分以下、
 脂質はなんと1/5以下だというのに、たんぱく質
 は2倍近くもあるだろう。そのうえ、毎日の食
 生活で不足しがちなカルシウムやリン、鉄分も
 豊富ビタミン類もバランス良く含まれている。
 ニジマスが美容と健康にいいといわれるののもう
 なずけるだろう？ どうじゃね。



ニジマスを食べると
 頭がよくなるって、
 ホント？



“DHA (ドコサヘキサエン酸)” っ
 て、知っているかな？ いま、話
 題の「頭がよくなる物質」のこと
 じゃよ。ニジマスの脂肪に含まれている高度不
 飽和脂肪酸の一種で、悪玉コレステロールを排
 除し、脳の成長を活発にし、老化防止の働きが
 あると言われてるんじゃ。ほかにも、血液中
 の中性脂肪を減らし動脈硬化を防ぐ“EPA (エ
 イコサペンタエン酸)”。ニジマスは、まさに健
 康食品そのものじゃよ。

比べてください、ニジマスのバランス栄養

●100グラム中の栄養成分表●

成分	カロリー	たんぱく質	脂質	カルシウム	リン	鉄	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	DHA	EPA
ニジマス	159cal	20.0g	8.0g	25mg	240mg	3.0mg	0.14IU	0.20IU	983mg	247mg
アジ(生)	118cal	20.0g	3.5g	12mg	200mg	0.7mg	0.15IU	0.20IU	748mg	408mg
牛肉(霜降)	424cal	12.4g	41.0g	5mg	120mg	1.6mg	0.30IU	0.20IU	—	—
鶏卵	156cal	12.7g	11.2g	65mg	230mg	2.6mg	0.10IU	0.30IU	—	—
牛乳	494cal	2.9g	3.3g	100mg	90mg	0.1mg	0.04IU	0.15IU	—	—

日本食品標準成分表(科学技術庁資源調査会編集)による

アタマがよくなる DHA(ドコサヘキサエン酸)

脳の成長、発達を助け、
細胞を生き活きとさせる。
脳の老化防止にも効果的。

肌を美しくする ビタミンE

細胞膜の老化を防ぎ、
若々しい肌を守る。

ストレスをやわらげる ビタミンB

肉体的、精神的な
疲労を回復させ、
イライラした神経を
抑える。

貧血を防ぐ 鉄

血液をつくり、
臓器の働きを正常に保つ。

目の健康を守る ビタミンA

粘膜や皮膚の健康を保ち、
目や肌の乾燥による病気を防ぐ。

血液をきれいにする EPA (エイコサペンタエン酸)

血中コレステロールを低下させ、動脈硬化、
心筋梗塞、脳卒中を予防する。

強い筋肉をつくる タンパク質

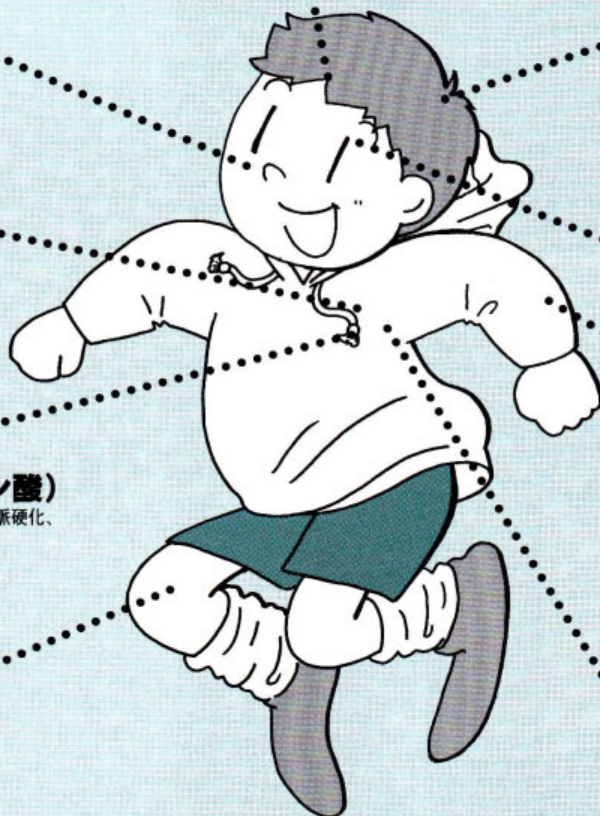
筋肉や臓器、皮膚、毛髪などの
体細胞をつくる。
病気に対する抵抗力をつけ、
体に活力を与える。

丈夫な骨をつくる カルシウム

骨や歯をつくり、
骨粗しょう病を防ぐ。
神経の高ぶりを抑え、
ストレス解消の効果も。

心臓・肝臓を強くする タウリン

血中コレステロールを低下させ、
心臓を強くする。
視力の衰えや肝障害を予防する。





ニジマスそのもののおいしさをヘルシーに味わうなら、
やっぱりコレじゃ！

ニジマスの塩焼き & 刺し身



淡泊でクセがないから、
和、洋、中華…
どんな料理でもおいしいよ！



●塩焼き●

材料(1人分)

ニジマス(20cm位のもの)1尾 塩 大根 すだち

ワンポイントアドバイス

焼き網をよく焼き、あれば鉄弓をおき、金串をニジマスに打って焼き上げると、姿形が美しくおいしくできます。

●刺し身●

材料(1人分)

ニジマス(大型・おろしたもの) 30g 大根(千切り) きゅうり(蛇腹切り) しその葉 わさび・花穂

ワンポイントアドバイス

ニジマスは骨を取り除き、5~6mm位の厚さに切るとおいしくいただけます。

サカナ嫌いの子ども、
これならごきげん！

ニジマスのチーズサンドピカタ



材料(1人分)

ニジマス4尾 塩・こしょう・小麦粉 プロセスチーズ50g 卵2個 スイートバジル6~7枚 生しいたけ8枚 プチトマト2個 ブロッコリー100g クレソン1束 パセリ少々 レモン1/4個 サラダ油大さじ2 塩・こしょう・小麦粉

作り方

- 1 ニジマスは腹ワタをぬき、背から包丁を入れて開き、中骨も取り除く。
- 2 ニジマスに塩こしょうをふり、うす切りにしたチーズをはさみ、小麦粉を外側にうすく付ける。
- 3 油を熱しニジマスを焼き、八分通り火が通ったところで、卵にスイートバジルの葉をちぎって加えたものをからめながら焼き上げる。
- 4 器に盛り付け、レモン、クレソンとブロッコリーを混ぜたもの、しいたけのソテーにプチトマトの薄切りとパセリを飾ったものを添える。



●上手な腹ワタの取り方

ニジマスは、まず水でよく洗ってヌメリをとりましょう。胸ビレの下ぐらゐから尻の穴に向かって包丁を入れます。



次に、エラふたを持ち上げ、エラをはさみで切り離し、中の腹ワタをできるだけキズ付けないように出し、腹の中を水で洗います。



●三枚おろしのコツ

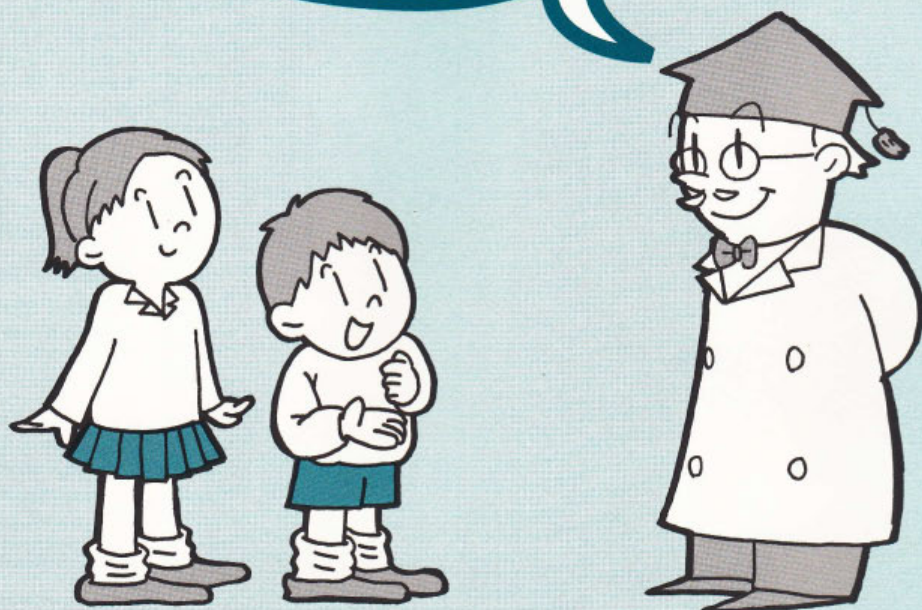
まず、包丁を立てて頭を切り落とします。腹ワタをとったら、背から腹に向けて中骨にできるだけ添わせて尾まで切ります。



次に、裏返して同じように、背側と腹側から同じように包丁を入れ、一気に手前に引いて身を切り離します。



ニジマスが安全であることが
わかったじゃろ
これからも努力していくよ



全国内水面漁業協同組合連合会

〒107 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル8F TEL. 03-3586-4821

全国養鱒振興協会

●本部

〒418 静岡県富士宮市淀師 413-5 富士養鱒漁業協同組合内 TEL. 0544-26-4167

●販売企画室

〒104 東京都中央区築地1-5-3 築地K&R TODAビル3F TEL. 03-3542-1251

現在の所在地は下記のとおりとなります

全国内水面漁業協同組合連合会

〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル3F TEL:03-3586-4898

全国養鱒振興協会

〒441-2224 愛知県北設楽郡設楽町豊邦字豊詰27 JF愛知淡水内

TEL:0536-64-5311