

ニシン

イワシ科に属し、寒帯に棲息する海水魚のこと。煮物や昆布巻き、甘く炊いた身をのせた「ニシンそば」がよく食べられています。かつて北海道の日本海沿岸ではニシン漁が盛んで、ソーラン節はニシン漁の祝い唄でした。



名前の由来は？

一説では、身欠きニシンを作るときに、身を二つに割いて干したことから「二身」と名付けられたのだとか。また、ニシンは、春になると産卵のために大群で沿岸へ押し寄せてきたことから、別名「春告げ魚」といいます。ちなみに、北海道の松前ではニシンが米に次ぐ主食だったことから、魚に非ずの意味で「鯡」と書くとも。



カズノコとは？

子孫繁栄の縁起物として、正月のおせち料理や結婚式など、お祝いの席には欠かせないカズノコ（数の子）は、ニシンの卵巣です。名前の由来として、ニシンを「カド」ともいったことからカドの子がなまってカズノコになったという説や、一度にたくさんの数の卵を産むため、「数」の子を当てたという説などがあります。



アニメ映画にもあった！

にしんとかぼちゃのパイ



さっぱりとしたニシンとかぼちゃの甘みが好相性。ニシンが手に入らないときはサケで作ってもおいしくいただけます。

材料(作りやすい分量)

ニシンの切り身……………	2枚
バター(ソテー用)……………	10グラム
かぼちゃ……………	200グラム
パイシート……………	2枚
卵……………	1個
オリーブの輪切り……………	適量

【ホワイトソース】

玉ねぎ……………	2分の1個
しめじ……………	4分の1株
バター(ソース用)……………	15グラム
小麦粉……………	大さじ1と2分の1
牛乳……………	200ミリリットル
顆粒コンソメ……………	小さじ3分の2

作り方

1 ニシンは骨を取って半分に切り、塩・こしょう各少々(分量外)を振って、小麦粉(分量外)を薄くまぶす。

2 熱したフライパンにソテー用のバターを入れ、溶けたら**1**を皮目から焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして、弱火で3分から4分程度蒸し焼きにする。



3 かぼちゃは2センチメートル角に切り、耐熱皿に並べて水大さじ1(分量外)をまわしかけ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600ワット)で4分加熱する。

- 4 フライパンにソース用のバターを入れ弱火で熱し、薄切りにした玉ねぎとしめじを加え炒める。しんなりしたら小麦粉を加えてなじませ、牛乳を少しずつ加える。



- 5 4にかぼちゃを加えてとろみが出るまで煮込み、顆粒コンソメで調味する。



- 6 耐熱皿に5を入れ、2をのせる。



- 7 耐熱皿に合わせてカットしたパイシートをかぶせる。



- 8 残ったパイシートで魚の模様を作り、裏を水で濡らしてから7にのせる。



- 9 割りほぐした卵を表面に塗る。

- 10 あらかじめ180度に熱したオーブンで20分焼き、仕上げにオリーブを飾る。