

G-アナライズ&PRチーム リポート Vol.7

ぐんまのサーモン

ギンヒカリ

GINHIKARI



～ギンヒカリ誕生秘話～

川魚として広く知られているニジマスですが、元はカムチャッカ半島および北アメリカの太平洋側を原産とするサケ科の魚です。

今では日本の至る所で養殖されるようになり、塩焼き・刺身・スモークなどで美味しく食べられるだけでなく、釣りの対象魚種としても人気が高い魚です。

海のない群馬県においても、ニジマスは主要な淡水養殖魚として重宝されています。

そんな中、県の水産試験場では、少し特別なニジマスがときどき生まれることがありました。



出荷前の選別の様子

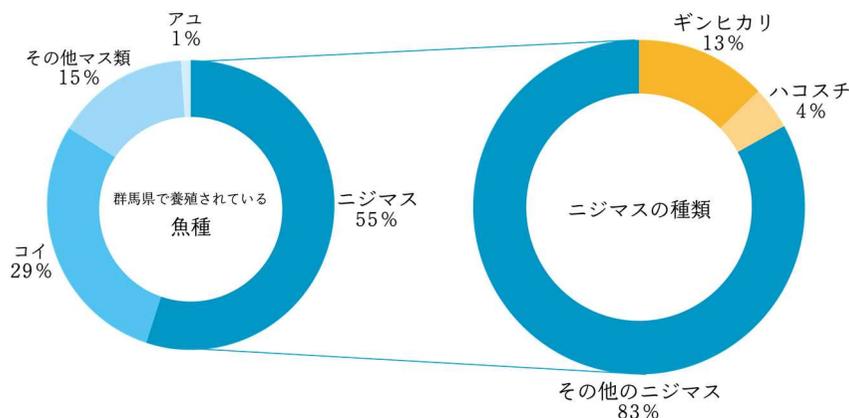
その特別なニジマスは、普通のニジマスが2歳で成熟し、肉質が落ちてしまうところ、2歳になっても成熟せずに肉質も落ちないことから、とても美味で好評でした。

県は、10年以上かけてこの特別なニジマスを増やすことに成功し、さらにその中でも1kg以上の大型のニジマスを「ギンヒカリ」と名付けました。

他県のご当地サーモンの多くが、染色体を操作して作られているのに対し、群馬県はナチュラルにこだわり、選抜という手法でギンヒカリを生み出したのです。

ブランド力を高めるため、以下の3つの定義を満たすものを「ギンヒカリ」として販売しています。

- 1 群馬県水産試験場の厳選された卵や稚魚を用いていること
- 2 鮮やかな赤い身にするために、天然色素であるアスタキサンチンが配合された餌を3ヶ月以上与えたもの
- 3 体重は1.0kg以上であること



ギンヒカリはとても高い飼育技術が必要な魚なので、生産者は手間暇をかけて1尾1尾を丁寧に育てています。そのため、生産量は少ないですが、品質が非常に高い魚に仕上がっています。

ぐんまのサーモン
ギンヒカリ

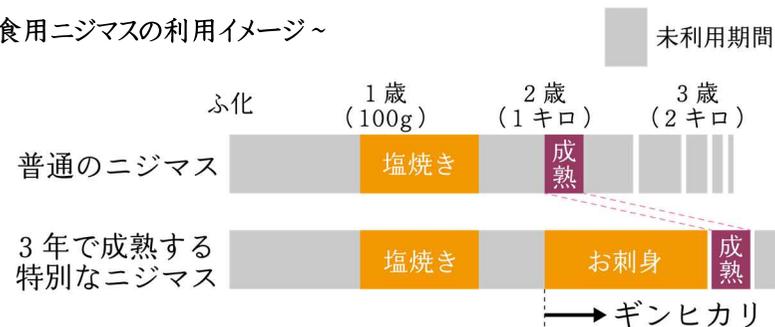
【基本情報】



ギンヒカリは、魚が苦手な人でも
美味しく食べられるほど

魚特有の嫌なにおいや余計な脂がなく、
あっさりとした奥深い味わいが特徴です

～食用ニジマスの利用イメージ～



～ギンヒカリの主な生産地と生産量～

ニジマス	150トン(全国7位)
うちギンヒカリ	19トン
うちハコスチ	7トン

コラム① ぐんまと水産

群馬県は三方を山に囲まれ、利根川の水源である豊富な水が自慢の土地です。この清らかなおいしい水を使って養殖した群馬県の魚は海の魚に決して負けない魅力があります。そんな群馬の水産業の一部を紹介します。

養蚕業とともに栄えた



「コイ」養殖

富岡製糸場でも有名なくんまの製糸業とコイの養殖には密接な関係がありました。実は、製糸業でまゆから糸を引いた後に不要となった蚕のサナギをコイの餌として利用していたからです。

群馬県が発祥の



「ヤマメ」養殖

「溪流の女王」とも呼ばれる、体に小判型の模様が特徴的なヤマメの養殖は、実は群馬県が発祥の地です。



群馬県の魚「アユ」

アユは県内ほとんどの主要河川に生息し、群馬県の清らかな清流のイメージアップにつながることから、群馬県の魚に認定されています。

コラム② スーパーでの「さけ」と「サーモン」の使い分け

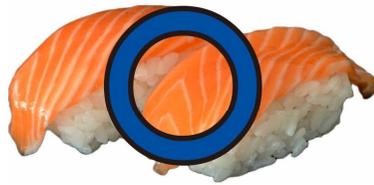
スーパーの魚売り場で「さけ」と「サーモン」が並んでいるところをみたことはありませんか？

実は、一般的にスーパーでは生食ができないサケ科魚類を「さけ」、生食ができるサケ科魚類を「サーモン」として取り扱っています。「さけ」は海で育った天然魚が多く、寄生虫がついている可能性があるため、必ず火をとおして食べて下さい。一方、「サーモン」は、養殖された安全な魚なので、お刺身やお寿司等で楽しむことができます。

なお、一口に「サーモン」と言っても実は色々な種類があり、私たちが良く目にする「サーモン」はアトランティックサーモンとトラウトサーモン(海水で養殖されたニジマス)です。今回紹介した「ギンヒカリ」は完全淡水養殖のため生食でも安全・安心して食べることができるので、群馬県が誇るブランド「サーモン」になります。



生食厳禁



生食OK



大自然とさがもて
リトリート!



群馬県の魚の魅力は、「美味しい」だけではありません。

群馬県には、豊かで美しい自然の中で行う本格的な釣り場が県内全域にあり、誰でも手ぶらでも楽しめる釣り堀(管理釣り場)の数も全国でトップクラスです。

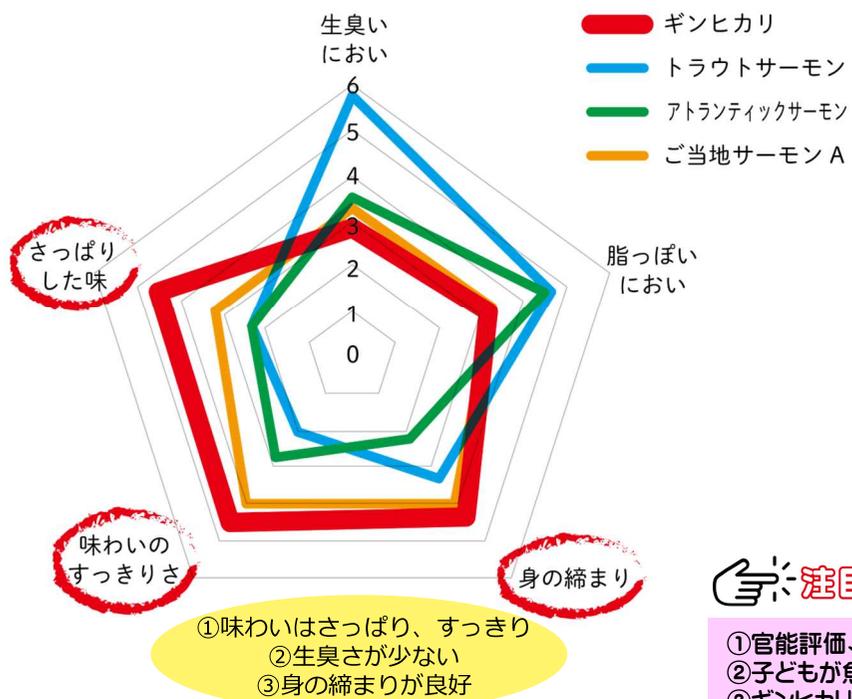
また、群馬県には釣り専用開発された「ハコスチ」というブランド魚がいます。この魚は、釣り味や豪快なジャンプが魅力的で、釣りが好きという人にはたまらない魚に仕上がっています。他にも、冬の風物詩である氷上ワカサギ釣りや伝統的なアユの友釣りなど、群馬では四季折々で自然を感じながら様々な釣りが体験できます。

美しい自然と魚で、美味しく楽しく群馬でリフレッシュはいかがですか。

◎ さっぱり・あまウマ・生臭くない！

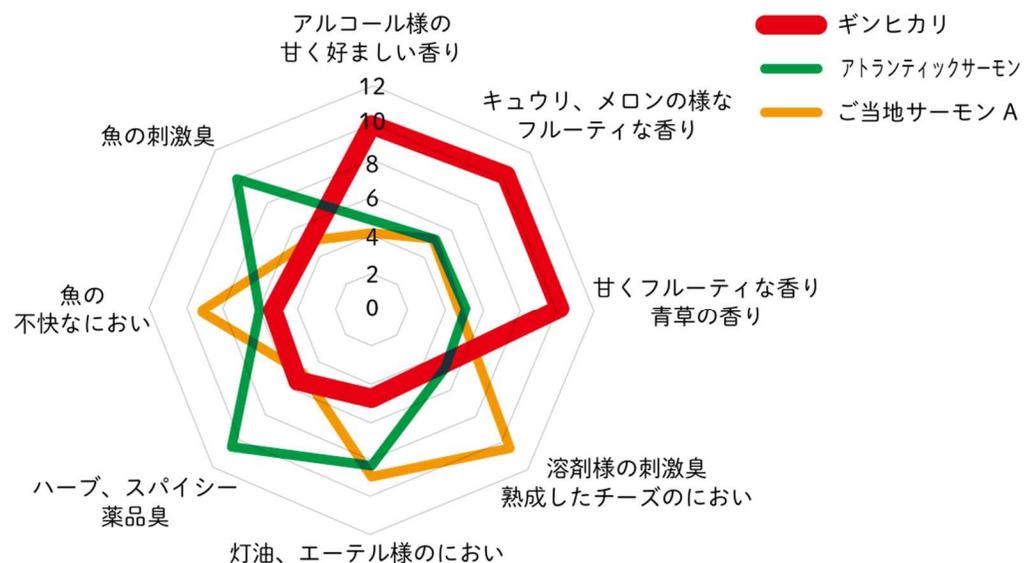
官能評価結果

官能評価の結果、ギンヒカリは他のサーモン類と比較して、さっぱり、すっきりとした味わいで生臭いにおいや脂っぽいにおいが少ないことが分かりました。



香気成分分析結果

香気成分分析の結果、ギンヒカリには甘い香りや瓜や青草のようなフルーティな香りといった、特徴的な好ましい香りが検出されました。一方で、魚特有の生臭いにおいが少ないことが分かりました。



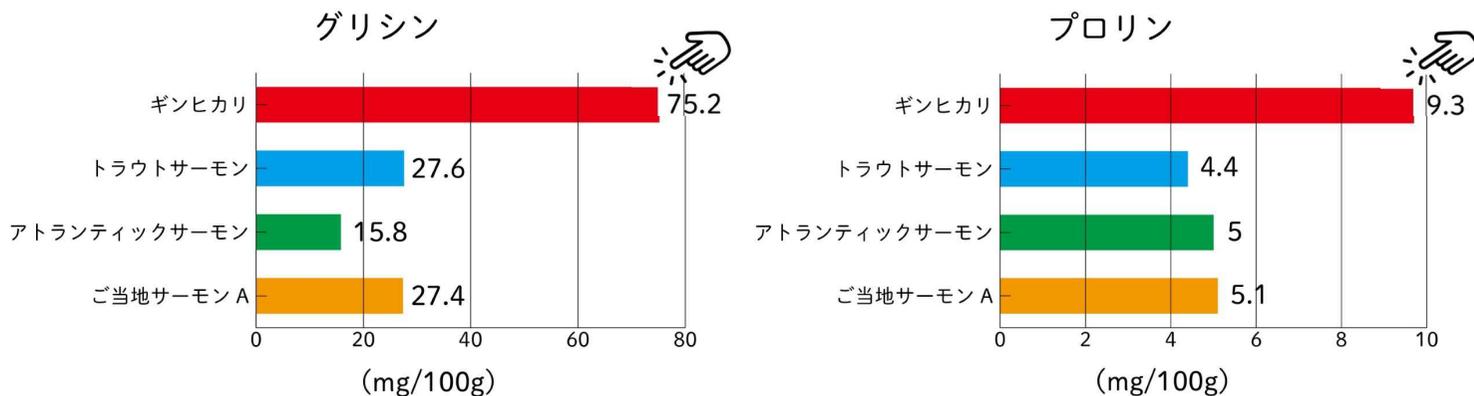
注目ポイント

- ① 官能評価、香気成分の分析結果から、ギンヒカリは魚特有の不快な匂いが少ないという特長が明確になりました。
- ② 子どもが魚を苦手とする理由のひとつに「におい」があります（出典「水産白書」）。
- ③ ギンヒカリは、魚の独特な生臭さや脂っぽいにおいが少ないので、魚嫌いでも食べやすい魚であるといえます。

遊離アミノ酸分析結果

魚肉中に含まれる遊離アミノ酸は、水産物の食味を左右する重要な要素のひとつです。

ギンヒカリには、他のサーモン類と比較して、甘味や旨味を呈するグリシンや、プロリンが多く含まれていました。



【分析機関】

香気成分分析：アルファ・モス・ジャパン株式会社
その他：株式会社味香り戦略研究所

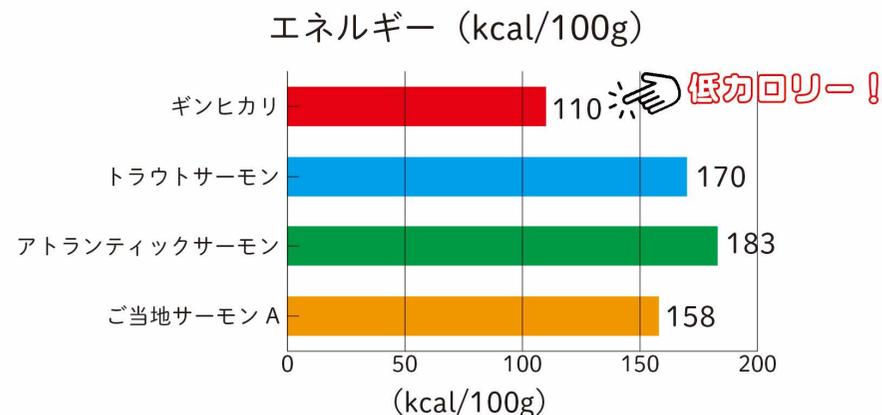
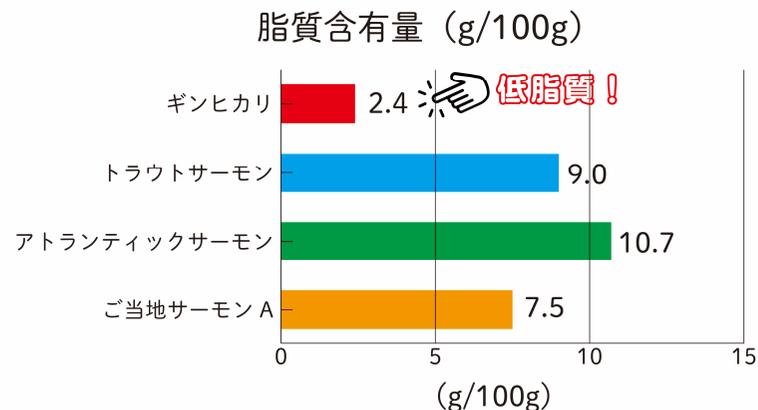
【分析検体】

ギンヒカリ：群馬県水産試験場川場養魚センター飼養魚
その他：通信販売で購入

◎ 際立つヘルシーさ！ 機能性成分DHAの含有量もバツグン！

成分・カロリー分析結果

成分分析の結果、ギンヒカリは他のサーモン類と比べて脂質の含有量が低く、低カロリーであることが分かりました。スーパー等の店頭でよく見かけるアトランティックサーモンと比べると、脂質は約1/4、カロリーは約6割程度の結果となりました。脂質含有量が低いことは、官能評価の「脂っぽいにおい」の少なさや、「さっぱり・すっきりとした味わい」であるという評価にも反映されていると考えられます。

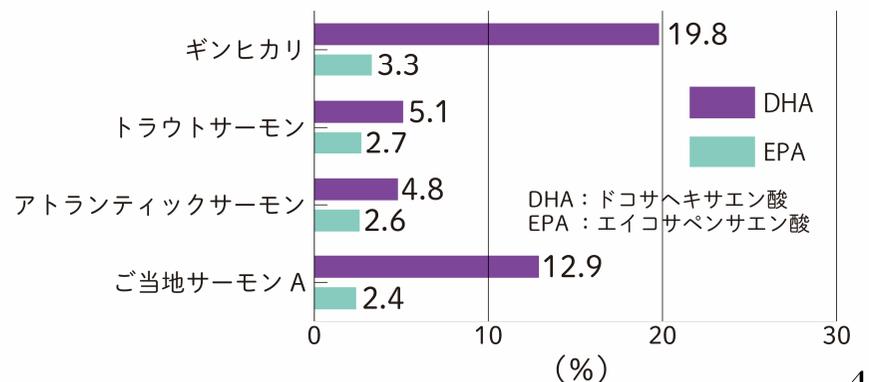


脂肪酸組成割合

脂肪酸の組成を調べた結果、ギンヒカリの脂肪酸は他のサーモン類と比べて、DHAの含有率が20%と大変高く、スーパーの店頭でよく見かけるトラウトサーモンやアトランティックサーモンと比べると、約4倍となりました。

DHAやEPAは、現代人に不足しがちなω3（オメガスリー）系の脂肪酸で、マグロのトロやあんこうの肝、青魚などに豊富に含まれています。

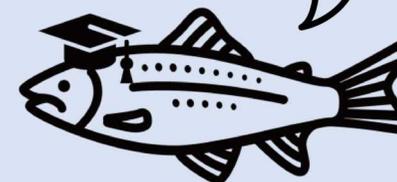
低カロリーで魚臭さが少ないギンヒカリなら、カロリーが気になる方や魚嫌いの方でも気軽にω3を摂取できます！



DHA・EPAの健康効果

- ①DHAやEPAといったω3系多価不飽和脂肪酸は、胎児や子どもの脳の発育に重要な役割を果たすことが分かっています。
- ②DHAとEPAをあわせて一日あたり860mg以上を継続的に摂取することで、中性脂肪を低下させる機能があることが報告されています。
- ③DHAには中高齢の方の記憶力を維持する機能が報告されています。

魚の脂は子どもからお年寄りまで、皆の健康の味方！
ギンヒカリ約80gでDHA、EPAの一日当たりの摂取所要量の半分を摂取出来るよ！



(出典「水産白書」
「国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構研究レビュー」)

ギンヒカリのおいしいレシピ

* レシピ考案・監修・撮影協力*

高崎健康福祉大学 健康福祉学部 健康栄養学科

バゲット de キッシュ



【栄養価(1人分)】エネルギー 627kcal タンパク質 22.9g 脂質 32.8g
炭水化物 36.3g 食物繊維 3.1g カルシウム 220mg 鉄 2.1mg ビタミンC 10mg
食塩相当量 2.5g

材料(2人分)

フランスパン 1本(40cm)
ギンヒカリ 100g
バター 10g
しめじ 60g(1/2パック)
ほうれん草 50g(小3株)
モッツアレラチーズ 50g

【a】
卵 100g(2個)
牛乳 100g(1/2パック)
生クリーム 100g(1/2パック)
塩 2g(小さじ1/3)
黒コショウ 0.2g(ひとつまみ)

手順

ギンヒカリ、乳製品、季節の野菜を加えるとたんぱく質や炭水化物、ビタミン類などの栄養素がバランス良く摂取でき、見た目も鮮やか。お子様と一緒に作るのも楽しいメニューです。

- ①オーブンを180℃に予熱しておく。
- ②フランスパンは上部を切り落とし、ナイフで切り込みを入れ中身を取り出し、空洞をつくる。(切り落とした部分は蓋にする)
- ③ギンヒカリは塩、こしょうで下味をつける。
- ④ほうれん草は30秒程度ゆで、冷水中で冷やす。水気をきり、根元を切って3cm程度に切る。
- ⑤フライパンにバターを熱し、しめじを炒める。しんなりしたら、④を加えてさっと炒めて取り出す。
- ⑥同じフライパンに、③を中火で両面に焼き色がつくまで加熱し、火が通ったら取り出して、身を粗くほぐす。
- ⑦天板にクッキングシートを敷いて②を置き、空洞部分に炒めた具とモッツアレラチーズを詰める。
- ⑧【a】をよく混ぜて⑦に流し込み、予熱したオーブンで25分焼く。
焼き上がり5分ほど前にふたの部分を空いているところに乗せて焼く。

揚げおろし煮



【栄養価(1人分)】エネルギー 175kcal タンパク質 13.9g 脂質 6.9g 炭水化物 6.3g 食物繊維 2.1g カルシウム 48mg 鉄 0.4mg ビタミンC 4mg 食塩相当量 1.9g

材料(1人分)

ギンヒカリ 80g
小麦粉 4g
揚げ油 適量
だし汁 70g
砂糖 3g(小さじ1)
薄口しょうゆ 6g(小さじ1)
酒 5g(小さじ1)
しょうが汁 2g
だいこん 4g
薬味
(ねぎ、しょうが、ミョウガ等) 適量

手順

ギンヒカリの唐揚げを大根おろし入りのだし汁でさっと煮た、体の温まる一品。DHAやEPAも摂取!

- ①ギンヒカリを4~5cmの大きさに切り、小麦粉をまぶし、170℃の揚げ油でからりと揚げる。
【!】揚げすぎず、レアくらいに仕上げるのが、おいしく仕上げるコツ
- ②だいこんは、すりおろして軽く水気を切り、薬味は小口切りにする。
- ③鍋に調味料を煮立てて、①のギンヒカリ、しょうが汁、②のだいこんを入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④器に盛り、薬味を散らす。

にじま寿ロール



【栄養価(1人分)】エネルギー 309kcal タンパク質 13.7g 脂質 4.4g 炭水化物 46.5g 食物繊維 2.6g カルシウム 44mg 鉄 0.7mg ビタミンC 5.0mg 食塩相当量 1.4g

材料(1本:2人分)

飯	250g	ローリエ	2枚	きゅうり	50g(1/2本)
粉末すし酢	12g(大さじ1弱)	卵	50g(1個)	塩	0.3g(ひとつまみ)
ギンヒカリ	100g	砂糖	4g	とろろ昆布	3g
塩	適量	塩	0.5g		
酢	適量	酒	2g		

手順

ギンヒカリの美しい色と食感を楽しめる太巻きです。赤色の色素成分アスタキサンチンは、活性酸素を取り除き、酸化の働きを抑える効果があるとされる抗酸化物質のひとつです。

- ①バットの一面に塩を振り、その上にギンヒカリの皮側を下にして柵をのせ、上からまんべんなく塩を振り、ラップをかけて冷蔵庫で20分程度おく
- ②うつすら水がでたら塩をさっと洗い流し、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ③ビニール袋に酢を入れ②のギンヒカリとローリエを入れて、空気を抜くように包み、冷蔵庫で10分程度寝かせる。
- ④炊きたての熱い飯に粉末すし酢を振りまぜてすし飯をつくる。
- ⑤きゅうりをピーラーで縦の帯状に切り、塩を振る。
- ⑥卵を割りほぐし、調味料を加えてよく混ぜ、細い卵焼きをつくる。冷めたら縦半分に分ける。
- ⑦ギンヒカリを取り出し、キッチンペーパーに挟んで水分を除いて薄く切る。
- ⑧巻きすにラップを敷き、⑦の切り身と⑤のきゅうりを斜めに交互に置く。その上に半量のとろろ昆布を一面に敷き、すし飯を平らに広げ、さらにとろろ昆布を敷く。
- ⑨端から3、4cmくらいのところに、卵焼きときゅうりの薄切りの余りを置き、ラップと巻きすを持ち上げながら、卵焼きの向こう側にすし飯を合わせるように倒し、ラップを巻き込まないように巻く。最後に巻きすの手前をもって引き締める。
- ⑩ラップの上から切り分けて、ラップを取り除いて盛り付ける。

ギンヒカリを味わう

販売店や産直EC、ギンヒカリを使った絶品料理が楽しめる飲食店などをご紹介します！

ギンヒカリのほか群馬県のマス類の生産状況や購入情報はこちらをチェック！
群馬県養鱒漁業協同組合 住所:群馬県前橋市敷島町13 TEL :027-231-1303



販売店

コープぐんま (下記店舗のみ)

前橋市(コープ昭和店)
高崎市(コープ寺尾店/コープみさと店)
藤岡市(コープ藤岡店)



コープぐんまのお店は、県内に8店舗を展開しているスーパーマーケット。お店でさばいたギンヒカリをお刺身・お寿司、切り身、惣菜として販売しています(店舗により異なります)。



販売店

齊藤養魚場

住所:群馬県渋川市赤城町勝保沢233
TEL:090-2177-6038



群馬県赤城山麓の美味しい湧き水を使い、水車による強い水流で泳がせることで、より自然に近づけた養魚場。注文を受けてから魚を池からあげるため新鮮な状態のギンヒカリを購入できます。



販売店・飲食店

あづま養魚場

住所:群馬県吾妻郡東吾妻町箱島1002
TEL:0279-59-3621



群馬一の湧水量を誇る箱島湧水の綺麗な水を使って、創業60年の歴史と水にこだわりのもって魚を育てている養魚場。お食事処も併設されており、その場でギンヒカリを食べることができます。



ECサイト

JAタウン (新鮮ぐんまのみのり館)

「また食べたい!また買いたい!〜ぐんまブランド〜価値あるモノから価値あるコトへ」をテーマに、安全安心な農畜水産物をお届けするJA全農(JA全農ぐんま)の産地直送通販サイト。



ECサイト

ポケットマルシェ

全国の農家・漁師から、直接やりとりしながら旬の食べ物を買うことができる産地直送通販サイト。



ECサイト

食べチョク

こだわり生産者から直接食材やお酒、花きなどを購入できる産地直送通販サイト。



食べチョク
TABE CHOKU



飲食店

新田乃庄 寒山亭

住所:群馬県太田市寺井町690-2
TEL:0276-37-4711



和食をはじめとした豪族料理や上州の郷土の味が堪能できる飲食店。鎌倉初期の宮中料理から八百余年に渡る伝統と歴史を踏まえ、吟味された「昔ながらのおいしいもの」を提供しています。

おすすめメニュー：ギンヒカリ御膳



飲食店

(株) 鶴亀

鶴亀庵
住所:群馬県渋川市渋川3670-1
TEL:0279-25-0394

和くつろぎ処 うたしあ

住所:群馬県渋川市渋川12762-1
TEL:0279-30-3555



四季折々の旬を活かした地場産品を提供する飲食店。
おすすめメニュー：ギンヒカリ丼定食



飲食店

地ビールレストラン武尊

(川場田園プラザ内)
住所:群馬県利根郡川場村大字萩385
TEL: 0278-52-3715



1日まるごと楽しめる、遊べる、食べられる道の駅川場田園プラザ内にあるレストラン。厳選した素材をいかした料理をビール工房のビールと一緒に楽しむことができます。

おすすめメニュー：川場御膳



G-アナライズ&PRチーム

群馬県農政部ぐんまブランド推進課
027-226-3129

群馬県産農畜産物について、おいしさや健康に関わる成分を分析し、その成果を消費者に伝え、消費者の反応を農業生産現場、技術指導に反映させていく取り組みを行っています。

群馬県知事自らがチームリーダーとなり、県農政部を中心に農畜産物の試験研究、販売促進、生産振興などに関わる職員により構成されるプロジェクトチームです。



https://aic.pref.gunma.jp/know/prefectural-action/analyze_pr