

# にじます 虹鱒



愛知県産の魚を食べよう！

## ニジマスってどんな魚？

にじまは北アメリカ原産のサケ科の淡水魚です。アメリカから卵の寄贈を受け、明治10年(1877年)から養殖が開始されました。清涼な湧き水や地下水、渓流水が豊富な養殖場で卵から出荷まで厳しい管理のもと大切に育てられています。低エネルギーで高たんぱく、ビタミンやカルシウムも豊富なヘルシー食材の国産にじまを魚の苦手な子どもたちに是非味わっていただきたいです。



応援！

消費地産地

# 実はニジマスの消費は増えている！？

実は「ニジマス」自体の消費量は90年代から急速に伸びているのです。海外から輸入される「サーモン・トラウト」などと表示された「ニジマス」が大量に出回ったためです。実はこの魚は海水養殖されたニジマスなのです。サーモンのお刺身やお寿司、スモークの多くはこのニジマスです。大きさや肉の色も違いますが、同じ魚なのです。淡水で約1年飼育した後、海水に馴致して、生け簀の中で急速に成長させたニジマスです。



## 提供食材について

### ニジマスの開き(粉付)

愛知県で養殖したニジマスを設楽町で一枚一枚丁寧に手作業で開き、打ち粉をしました。おすすめの調理方法は、からあげです。180℃～200℃程の油で8分～10分ほどカラッとなるまであげていただくと頭から骨まで丸ごと食べられます。カルシウム等の栄養がたっぷりとれますので、是非、頭からかぶりついてみてください。下味がついておりますが、お好みであんかけや甘酢ソースをかけても美味しくお召し上がりいただけます。



## 比べてくださいニジマスの栄養バランス

100g中の栄養成分表

成分	ニジマス							生開き							
	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	食塩相当量
生アジ	121	74.4	20.7	3.5	0.1	120	27	108	77.0	18.7	3.6	0.1	57.0	600	0.14
鶏卵	151	76.1	12.3	10.3	0.3	140	51	kcal	g	g	g	g	mg	mg	g
牛乳	67	87.4	3.3	3.8	4.8	41	110	<b>カルシウム数値にご注目！</b>							
鶏肉	121	72.8	24.4	1.9	0.0	34	5	※錦江東微生物研究所調べ							
単位	kcal	g	g	g	g	mg	mg	※頭～尾、骨まで丸ごと検査した分析値							

日本食品標準成分表(七訂)による

## 生産者のご紹介



### 有限会社 今泉養魚 今泉勝敬

住所: 愛知県新城市牛倉字山洞4番地  
高松養魚場: 愛知県新城市作手高松字中山裏2

#### 生産規模

ニジマス(加工原料向け)・・・40t/年

高松養魚場では、加工原料向けに特化した養殖を行っています。一般のニジマス出荷サイズは100g前後なのに比べ、加工原料向けは、30g～80gのサイズで出荷されます。加工原料に求められる条件の異物混入対策、出荷サイズ管理、身質管理、鮮度管理に対応した養殖を行っています。