

惣菜ホットニュース

SOUZAI HOT NEWS

No.263

2019年5月1日発行

一般社団法人 日本惣菜協会

東京都千代田区麹町4-5-10

麹町アネックス6F 〒102-0083

TEL 03-3263-0957

URL <http://www.nsouzai-kyoukai.or.jp>

ご当地食材

ヒストリー&レシピ

北海道・礼文島

糠で漬け込む伝統の珍味

「ぬかぼっけ」



全国一のおいしさを誇る 礼文島のほっけ

礼文島は北海道の北端に位置する、日本最北端の離島。夏には約200種もの高山植物の花々が咲き乱れ、海の幸に恵まれた島としても有名だ。礼文島近海は、対馬海流とサハリンから南下するリマン海流が混じり合う日本有数の漁場として知られ、ウニや昆布、タラ、アワビなど新鮮な魚介類の宝庫である。

なかでも北の荒波に揉まれて育ったほっけは、身がしまっていて格別だ。ほっけ漁は北海道各地で行われているが、特に礼文島で水揚げされるほっけはトップクラスの呼び声が高い。

今でこそ生のほっけが全国の店頭並び、その人気から価格も高騰傾向にあるが、北海道がニシン漁で栄えていた頃はニシンを食べる厄介者だった。ニシンの漁獲量が激減してからは、漁期が比較的長いほっけが代替品として食べられるようになったが、鮮度の落ち



が早いと流通が広がらず人気もなかった。戦前戦後は配給として関東などに出回り食糧難を支えたが、鮮度が悪いものを口にした人が多く、「おいしくない魚」というイメージが定着する不遇の時代を過ごした。



開きにしたことで流通しやすくなり 全国へ広まり人気の魚へ

ほっけといえば開きのイメージが強いが、開きとして流通するようになったのは昭和50年代に入ってからだ。かつては産地である礼文島でも開きにせず、塩焼きやすり身で食べていたという。ほっけの開きが定番になったのは、札幌市発祥の居酒屋・つぼ八が安価に仕入れられるほっけを開きにして焼いたことがきっかけだという。そこで人気商品となり、つぼ八の全国展開とともに全国でそのおいしさが知られるように。さらに、干物になったことで流通しやすくなり、全国へと広がっていった。

旬は5～10月 地元の定番は“ほっけのちゃんちゃん焼き”

ほっけの旬は5～10月。春は餌を食べるために、秋は産卵のために沿岸に集まる習性があり、この時期に多く漁獲される。漢字では「鰺」、魚へんに花と書くだけあって、北海道に桜が咲き始める頃が脂がのっておいしくなる。

礼文島観光協会事務局の堀内さんに、礼文島でのほっけ漁について聞いた。「礼文島では主に巻き網漁、刺し網漁が行われていましたが、水産資源の減少等の影響から巻き網漁は行われなくなり、現在は刺し網漁で鮮度のいいほっけを獲っています。主に漁の対象とするのは、日本海で豊富なエサを食べて成熟した大人のほっけ。そのため、身が厚く脂がのっており、大きくて形もいいんです」。

地元の人々の食べ方は、“サケのちゃんちゃん焼き”ならぬ、“ほっけのちゃんちゃん焼き”が定番だ。新鮮なほっけを開きにして、みそと刻んだ長ネギを乗せて焼く。ふんわりとやわらかな身にみそがよく絡み、絶品のおいしさだ。

糠にほっけを漬ける伝統珍味 凝縮された旨みとコクが広がる

この自慢のほっけを使った、礼文島伝統の珍味が「ぬかぼっけ（糠ぼっけ）」だ。作り方は、ほっけの頭と内臓を取り除いて糠と塩に漬け込み、天日干しにする。浜で天日干しにされる姿はどんな味がするのか想像できないが、糠のついた皮を剥き、弱火～中火でじっくり焼いて食べると、旨みが凝縮された深い味わいが楽しめる。魚臭さはなく、塩気もひかえめで、糠のコクがしみ込んだ身をほぐして白いご飯にのせれば、たまらないおいしさ。お酒のお供にもピッタリだ。

「島の人にはマヨネーズや七味唐辛子をつけて食べます」と堀内さん。ものによって、やわらかいものとかたいものがあり、地元の人には「かたいもののほうがおいしい」という。やわらかいものは、スライスしたタマネギを合わせてマリネにするのもおすすめだ。

礼文島では古くから保存食として食べられてきたという「ぬかぼっけ」。干物とはひと味違ったほっけの新しいおいしさを、島の伝統が伝えてくれる。



ぬかぼっけクラッカー

ぬかぼっけとクリームチーズが相性バツグンの大人の味。
シャンパンやワインなどお酒のお供にピッタリ。

材料（クラッカー約20枚分量）

ぬかぼっけ……………1～2尾	みそ……………適量
クラッカー……………20枚	クリームチーズ…適量
	乾燥パセリ……………適量

作り方

- ①ぬかぼっけを開き、一口大に切る。20切れはトッピング用にとっておく。
- ②①にクリームチーズとみそをあえてディップを作る。みそはすぐ塩気が出るので、少量ずつ加える。
- ③クラッカーに②のをのせ、トッピング用のぬかぼっけのをのせ、乾燥パセリを振りかける。