

新潟県村上市◎村上の鮭料理

秋の鮭、ありがたし。
余すことなくいただく。それが感謝の証しです。



村上の鮭を使った料理は、上品なのに底力を感じる味わいです。中央が「鮭のソテーやわ肌ねぎソース」、その右隣が「鮭と根菜のポトフ」、一番上が里芋の葉をお皿替わりにした「里芋とたたききゅうりのゆかりサラダ」。

日本一の「鮭のまち」、村上市。
秋ともなると市内を流れる三面川にはたくさんの鮭が遡上します。
世界で初めて鮭の自然孵化増殖に成功したこのまちは、
どこよりも鮭のありがたみを知っているまち。またその恵みを余すことなくいただく食文化も残ります。
人々の暮らしもまちの歴史も鮭とともに発展してきた村上市で、
「村上うんめもん（うまいもの）大使」で料理研究家のキムラマサアキさんに
旬の鮭と特産野菜を使ったレシピを教えてくださいました。



中央は食と料理の研究者・キムラマサアキさん。両隣は村上市農林水産課の佐藤優樹さん(左)と本間由佳さん(右)。

「江戸時代、村上藩主は熱心に鮭の保護に取り組みました。鮭は藩にとって米に代わる税収として高い価値があり、藩の経済を守るためになくてはならないものだったのです。この鮭をもっと増やして財源を維持できないか。その考えを突き詰めたのが、川役人、青砥武平治が考案した「種川の制」でした」と教えてくれたのは、日本最初の鮭の博物館「イヨボヤ会館」館長の奥村芳人さん。武平治は鮭の回帰性に着目し、産卵場を確保してやれば、増殖につながるのではないかと考えたのです。「種川」とは三面川本流の脇に設けた水路のこと。遡上してきた鮭を安全にそこへ導き、産卵させ稚魚を海へ帰せば、確実に多く戻ってくる。いわば天然の孵化増殖システムでした。以後、31年にわたる「種川」の大工事を終え、村上藩は見事に鮭の増殖事業に成功、幕末には運上金（納税金）が千両近くもあつたといわれます。「まさに村上は鮭のまちと言えるでしょう。画期的なアイデアとその後に続く先人たちの熱意があつたことで、村上では独特の鮭文化が培われたんですね」と奥村さんは話します。

上旬にかけて特別の楽しみがあります。近年、大人気となっている「越後村上三ノ丸流塩引き道場」です。村上の伝統料理である塩引き鮭の製法を、熟練した道場師範が伝授するもので、受講した年ごとに昇段し最高段位は10段。「多く捕れた鮭を無駄にしないという考えから、村上では100種類以上の鮭料理が考え出されました。塩引きは家庭料理。塩加減、すり込み具合、干す期間など家庭ごとに細かなこだわりがたくさんあつて、正月にお供えする際は一鱈（カマの部分の胸ひれ）をピンと伸ばし、出来上がりの美しさにもこだわります」と語る奥村さん自身も毎年自分で塩引き鮭を作ります。「『年夜の晩げにつつおする。』なんて言いまして、村上では正月料理にはあまり気を張らずに、大晦日の夜に年取り魚として塩引き鮭をいただき新年を迎えます」と話すのは、今年創業390年を迎えた「味匠 塩っ川」の高橋典子さん。古くから城下町村上の家々に伝わる鮭料理を絶やすことなく今に伝えようと、土地風土が生み出す特有の発酵環境と伝統製法を守りながら、味にこだわった「塩引き鮭」や「酒びたし」を作り続ける老舗です。

※1 村上では鮭のことを「イヨボヤ」と呼びます。「イヨ」も「ボヤ」も魚を意味することから「魚の中の魚」を表すそうです。
※2 塩引き鮭を1年がかりで風乾発酵させて造る加工品。食べる前にお酒をかける昔からの風習で、鮭の「酒びたし」というそうです。



鮭の切り身落雁。鮭のまち村上には遊び心のあるお菓子もありました。



(株)きっかわ 通販販売企画室副室長の高橋典子さん。「ある取引先の方から『村上の人はみな鮭偏愛が高い。100種類も鮭料理があるところなんてほかにありませんよ』と言われたんです。自分が普通だと思っていたことを『素晴らしい!』とおっしゃっていただけたと豊かな気持ちになりますね。」



「イヨボヤ会館」奥村芳人館長と居線網漁（いぐりありりょう）に使われる川舟。漁は3隻セットで行われ、広げた網に鮭を追い込みます。会館内の鮭観察自然館では遡上する鮭の群を直接ガラス越しに観察できます。タイミングがあれば、産卵シーンを観られるかもしれません。



現在も、三面川では川幅いっぱいウライと呼ばれる欄を渡し、産卵のために遡上してくる鮭を一括して採捕、採卵して人工孵化をさせています。毎年1000万粒程の採卵を行い、約800万尾の稚魚を放流しています。写真提供/イヨボヤ会館



イヨボヤ会館 新潟県村上市塩町13-34 TEL.0254-52-7117 <http://www.iyoboya.jp/>
味匠 塩っ川 新潟県村上市大町1-20 TEL.0254-53-2213 <http://www.murakamisake.com/>



長っ川の店舗は130年の歴史を持つ町屋。奥には1000尾もの頭を下にした鮭が吊り下がり、風神様も祀ってあります。梅雨の頃には、鮭の鼻先からしずくがポタポタ垂れてきます。これを鮭が泣くと言うそう。店内には塩引き鮭、鮭の生ハム、はらこの醤油漬、めふん(鮭の背わたの塩辛)、昆布巻きなどの品々がずらりと並びます。



鮭のソテーやわ肌ねぎソースの完成。鮭は、タンパク質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれ、栄養バランスのすぐれた魚です。また鮭の身の色「サーモンピンク」は「アスタキサンチン」という色の成分で、体に良くない活性酸素を消去する働きがあるといわれています。

「冬期間にたくさんタンパク質を摂れる鮭は、村上の人々にとても貴重な魚です。一鱈を大切にしたり塩引きの姿にこだわったりするだけでなく、一尾を骨から皮まで余すことなくいただくという精神。そこに鮭への感謝が表れているのです」。鮭に魅せられ、鮭を活かしたいという想いは、この地方の人々に受け継がれてきたDNAなのかもしれません。

「村上は城下町。春夏秋冬、歳時記があつてそれに付随して食もついて回る。村上の人は行事を大事にしているし、「コミニティ」も上手。離れてみるとよくわかります」と、今回鮭を使った料理を教えてくださいましたキムラマサアキさん。「僕の体の中には村上の鮭のアミノ酸が刷り込まれています。子どもの頃からカレーの時もハンバーグの時も食卓には必ず塩引き鮭が上がりました」とのお話も。あらゆる行事の「ちそう」は鮭に始まるというもいよいよです。

自然に恵まれた村上はお米もおいしいですが、特産野菜も多くあります。一品目は、瀬波ねぎとも呼ばれていた「やわ肌ねぎ」をソースにした鮭のソテー。秋から冬にかけて甘みが増し食感が良くなるねぎを炒めて使います。しっかりとした村上の鮭と甘みのある柔

今回のレシピ

鮭のソテーやわ肌ねぎソース (2人分)

- 材料
 鮭(切り身) … 2切れ オイスターソース … 大さじ1
 やわ肌ねぎ …… 1本 醤油 …… 少々
 生姜 …… 1片 酢 …… 少々
 ごま油 …… 大さじ1 いらごま(白) … 大さじ2

●作り方は写真①～④参照

鮭と根菜のポトフ (4人分)

- 材料
 塩鮭(切り身) … 2切れ しめじ …… 50g
 にんじん …… 1/2本 出汁 …… 6カップ
 じゃがいも …… 1個 塩 …… 少々
 かぶ(葉つき) … 1個 酒 …… 大さじ2
 玉ねぎ …… 1個 黒こしょう(粗挽き) … 少々
 れんこん …… 100g

●作り方

①塩鮭は包丁でウロコを取り、熱湯をかけて臭みをしっかり取る。②にんじん、じゃがいもは乱切り、かぶ、玉ねぎはくし切り、れんこんはいちょう切りにする。しめじは石づきを取り手でほぐしておく。③鍋に出汁と①②を入れて中火にかけ、アクを取りながら野菜に火が通るまで20分ほど煮る。④塩と酒を入れて味を調えたら、小口切りにしたかぶの葉を加えてひと煮立ちさせ、黒こしょうを振りかける。※グツグツ煮込むとスープが濁るので鮭と野菜に火が通ったら煮すぎないこと。

里芋とたたききゅうりのゆかりサラダ (2人分)

- 材料
 里芋 …… 6個 ヨーグルト(プレーン) …… 大さじ1
 きゅうり …… 1本 …… 大さじ1
 マヨネーズ … 大さじ2 ゆかり …… 大さじ1

●作り方

①里芋の両端を切り、蒸し器に入れ柔らかくなるまで蒸す。きゅうりはたたいて潰し、一口大に切る。②ボウルにマヨネーズとヨーグルトを入れ混ぜ合わせる。③②に軽く潰した里芋ときゅうりを入れ、全体が均一になるようさっくり和える(混ぜすぎない)。④器に盛りつけ、上からゆかりをかける。

キムラマサアキ / 1967年、村上市生まれ。食と料理の研究者。新潟県初の野菜ソムリエ(日本野菜ソムリエ協会認定)。「村上うんめい大使」。その他、Food Action Nippon応援団など。料理研究者として新潟県の食を広めるため活躍中。
<http://masa.kim/>

らかいねぎの組み合わせは、うま味が結合して新鮮な味わいです。「鮭と根菜のポトフ」もお願いしました。ポトフは鮭から出る出汁の効果で、やさしいスープに仕上がっています。

「職業柄、皆さんの前でお話しすることが多いですが、難しい調理法よりも、地元にある食材の魅力を引き出すこと。この地にはこんな素晴らしい食材があり、なぜここにあるのか、いつからあるのか、これが伝わりた意図がない。四季の移ろいを感じる各地のさまざまな食材。それを実践させた活動をしていきたいと思っています」。

鮭は、とても身近な食材。みなさん、ぜひ今回のレシピを試してみてくださいね。



②やわ肌ねぎは斜め切りにする。地元で手に入るねぎで代用が可能。



①「鮭のソテーやわ肌ねぎソース」の材料。生姜は皮をむいて針生姜に。鮭の水気をよく拭いておく。



④フライパンを熱しサラダ油をひき、強めの中火で鮭の両面をこんがり焼く。器に盛って⑤のやわ肌ねぎソースをのせる。



⑤鍋にごま油を入れ生姜を炒めて香りを出し、ねぎを加えしっかり炒め、オイスターソース、醤油、酢、いらごまを加えてひと煮立ちさせる。ソースにするため調味料とよく混ぜるのがコツ。