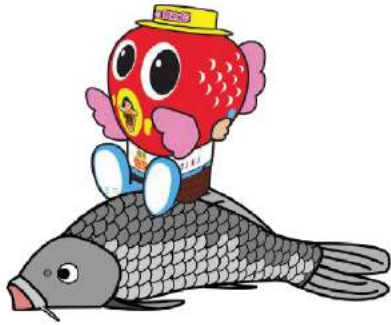


佐久鯉

ガイドブック

「佐久鯉」特許庁地域団体商標登録



佐久市特別観光 PR 大使
「佐久の鯉太郎ミニ」

佐久市農政課

〒385-8501 長野県佐久市中込 3056
TEL : 0267-62-3203
FAX : 0267-62-2269
Mail : nosei@city.saku.nagano.jp

令和3年度制作 地域発元気づくり支援金事業



佐久市農政課

（ 丸ごと佐久鯉を味わおう ）

鯉の各部位を、様々な料理で味わってください。

腹(はら)

鯉の腹ビレ付近は、身、内臓が一番太く、うま煮や鯉こくに向いています。内臓は、骨もなく、鯉こく、うま煮でおいしくいただけます。また、小骨が少ないため、刺身にも向いています。

尾(お)

身が細く、骨が多いので、薄く切ってあらいに使うのがお勧めです。筋肉の多い尾は、弾力があり、コリコリとした食感が楽しめます。



頭(かしら)

身が少ない頭は、主にダシとして使われます。鯉こくを作る際に、身と一緒に煮込めば良い味が出ます。

肝(きも)

コクのある肝は、湯がいて醤油の一夜漬けにする、煮凝りにするなど、お酒と合う料理でどうぞ。

鱗(うろこ)

ゼラチン質が豊富な鱗を素揚げにすれば、煎餅感覚で、ゼラチン質の濃厚な味が楽しめます。

（ 佐久鯉の特徴 ）

身の締まり

佐久鯉は千曲川の冷たい水で育てられるため、成長が遅く、飼育日数がかかります。それだけ身が引き締まり、脂肪が適度に乘った美味しい肉質になります。

清らかさ

千曲川の清流で育った佐久鯉は、川魚特有の泥臭さが無いことが特徴です。



天下の名品

佐久鯉
さくごい

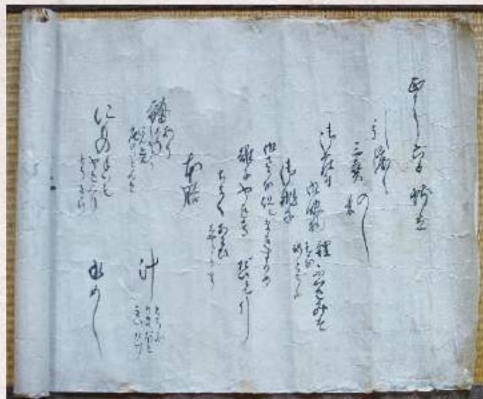
（ 佐久鯉の歴史 ）

佐久鯉は江戸時代には養殖が始まり、当時の宿泊所（現：佐久ホテル）の献立に名前が載るほど、古くから親しまれてきた食材です。

江戸時代には「薬魚」と呼ばれるほど体に良いとされていましたが、生産量自体は少なく「高級魚」と知られていました。

明治初期からは水田での養殖（稲田養鯉）により、生産量が増え、佐久地域の外へ販路を拡大させていきます。

大正時代に入ると展覧会等に積極的に出品し、賞を受賞するなど全国的に知られるようになりました。昭和初期、佐久地域は全国一の生産量を誇るようになります。



昭和中期になると、「ため池や湖」での養殖技術の発達や農薬の普及により稲田養鯉は徐々に見られなくなります。現在、生産量は多くはありませんが、千曲川の清流で育った佐久鯉は川魚特有の泥臭さがなく、身が引き締まったおいしい肉質であり、他の産地に劣らない名産地です。



（ 佐久鯉の栄養価 ）

鯉は薬魚として知られていた

鯉は高タンパクで、ビタミンB群、D、E、カリウム、鉄などの栄養分が豊富に含まれています。

中国最古の薬物書である「神農本草経」にも登場し、目や肝臓、腎臓、胃腸などへの多様な効用から重用されてきました。

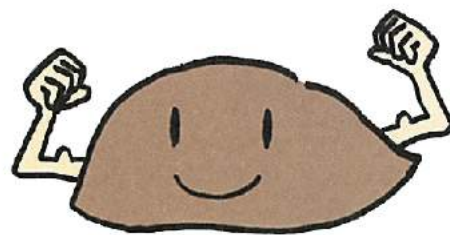
佐久地域では、鯉を食べると母乳の出がよくなると伝えられており、妊婦の体力回復やむくみの解消にも効果あることがわかってきました。



強肝作用・疲労回復作用

鯉の煮汁に約40%も含まれているアミノ酸のタウリンは肝臓を強くする作用が知られており、飲酒時には二日酔いや脂肪肝になるのを予防する働きがあります。

鯉は網膜における抗酸化作用のあるルテインや目の潤いをつけるヒアルロン酸、DHA、コンドロイチン硫酸を多く含み、古くから目によい食材とし親しまれてきました。



受け継がれた
伝統の味

鯉こく



鯉こくの「こく」は、濃い味噌汁料理である濃漿(こくしょう)が由来です。味噌をベースに砂糖、酒で味付けされた、鯉料理を代表する料理です。脂の乗った鯉と味噌の組み合わせが栄養たっぷりの深い味わいを作ります。

鯉のあらい



鯉を薄くそぎ切りにし、人肌の湯でサッと通し、すぐに冷水で鯉の身を締めた料理です。一般的にあらいは酢味噌をつけて食べますが、佐久鯉は泥臭さが少なく、身が締まっていますので、わさび醤油で美味しく食べられます。

鯉のうま煮



鯉の輪切りを、濃口醤油、酒、砂糖でじっくりと煮込んだ料理です。汁があめ状になり照りが出ると美味しく仕上がります。佐久の人は特に美味しい鯉の内臓から箸をつけることが多いです。

鯉の塩焼き



鯉丸ごとの焼き物です。鯉を背開きにして塩をふり、焼き上げます。あっさりとした塩味がおいしく、皮までおいしくいただけます。

工夫を凝らした
創作料理

佐久鯉のクネル リヨン風 ナンチュアソース



レストラン プランカン

恋(鯉)丼



和食処 和心

鯉のガランティーヌ



Restaurant さんざ

華山椒そば TypeR 鯉らーめん



四川中華料理 佐介

熟成佐久鯉 甘酢あんかけ干しプルーン添え



中華レストラン 竹とんぼ

佐久鯉白子のミラノ風カツレツ



ヒロッシーゴ

鯉を極める

飯田好輝さん
佐久養殖漁業協同組合



佐久鯉は千曲川の冷たい流水で飼育しているので、成長するのに時間がかかりますが、その分、身が引き締まり、脂ののった鯉に育ちます。与える餌にもこだわっているため、より一層良い鯉になっています。だからこそ「佐久鯉はおいしい」と自信をもって言えます。食べたことがある方はもちろんですが、食べたことがない方にこそ、佐久鯉のおいしさを味わっていただきたいです。鯉の歴史は非常に古いですが、今あるイメージを変えていきたいと思っています。

魚甲の歴史は大正7年まで遡ります。初代が作り上げた伝統の味付けを大切に守り続けています。創業以来使っている秘伝のタレは、注ぎ足し注ぎ足しながら今も大切に使っています。大きさ・形・季節によって鯉の切り方や煮加減を見極め、一尾ずつ心を込め、手間をかけ、丁寧に仕上げています。保存料や化学調味料、合成着色料を一切使わず100年続く伝統の味をこれからも届けていきたいと思っています。

市川章人さん
株 魚甲



新しい食べ方

低温熟成とは？

佐久鯉をしめ、内臓などを処理した後に、0~5℃の低温で1~3日間寝かせ、「熟成」させます。熟成させることで、うま味が増し、舌触りも柔らかくなり、身にはしっとりとした食感が加わります。



熟成鯉の料理



熟成鯉の刺身



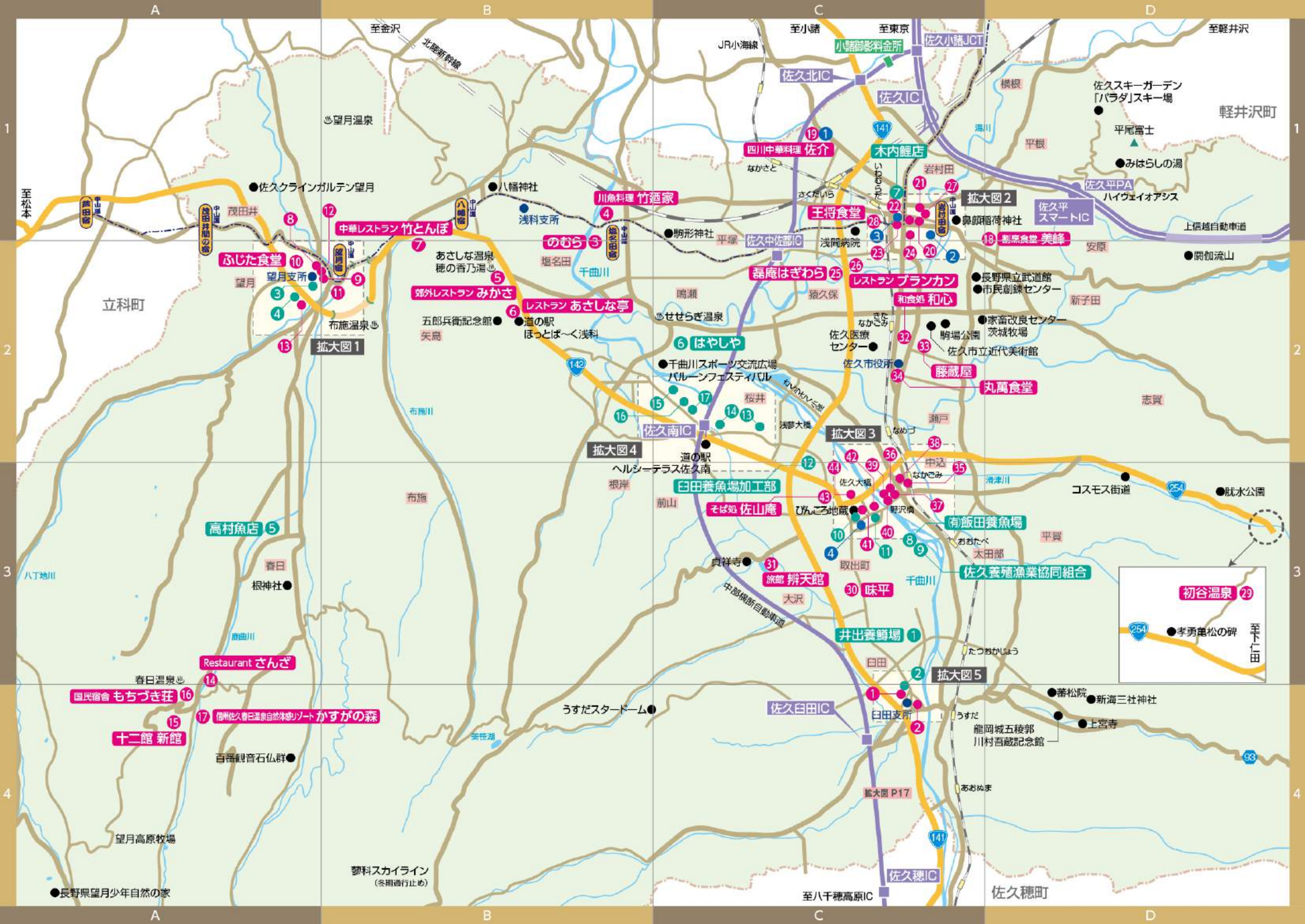
鯉たたき

「佐久KOI研究会」では調理師の仲間とレシピの研究をし、鯉の魅力を生み出す活動をしています。活動の一環でアイデアができた熟成鯉を初めて食べたときに「意外とおいしいな」と驚きました。熟成鯉であればいけなくても鯉が提供できるので、店での提供を始めました。他の地方から鯉目当てで来てくださる方もいて、「鯉ってこんなにおいしいんだ!」と喜んでいただいています。

市川弘幸さん

佐久KOI研究会 会長
食堂いち川





初谷温泉 29

孝勇義松の碑

至下仁田





拡大図1
望月地区



拡大図2 岩村田地区



拡大図4
桜井地区



拡大図3 中込・野沢地区



拡大図5 白田地区



鯉料理店一覧

伝…伝統の味・うま煮 創…工夫を凝らした創作料理 熟…熟成鯉取り扱い店

店舗名	住所	電話(0267)	料理の提供	MAP
1 お料理 れもん	臼田2179-5	82-2325	創 熟	C-4
2 みやこ寿司	臼田95-7	82-2613	伝 創	C-4
3 のむら	塩名田1283-1	58-2701	伝	B-1
4 川魚料理 竹廼家	塩名田1432	58-2727	伝	B-1
5 郊外レストランみかさ	甲919-1	58-2296	創 鯉の丸揚げ	B-2
6 レストランあさしな亭	甲2177-1	58-0585	伝	B-2
7 中華レストラン竹とんぼ	八幡705	51-5151	創 熟	B-2
8 井出野屋旅館	望月254	53-2016	伝 熟	A-2
9 あげぼのや	望月74-1	53-2022	伝	B-2
10 ふじた食堂	望月347-7	53-3726	伝 創 鯉の丸揚げ	A-2
11 旅館・民宿青木荘	望月1519-7	53-2526	伝	B-2
12 伊勢屋食堂	望月183-1	53-2029	伝 創 鯉の丸揚げ	A-2
13 食材工房 光志亭	協和2395-1	78-5415	創	A-2
14 Restaurant さんざ	春日2291-3	52-2080	創 熟	A-3
15 十二館 新館	春日2253-343	52-2019	伝	A-4
16 国民宿舎 もちづき荘	春日5921	52-2515	伝 創 熟	A-4
17 信州佐久春日温泉 自然体感リゾートかすがの森	春日2258-1	52-2111	伝	A-4
18 割烹食堂 美峰	安原1094-5	68-9991	伝	D-1
19 四川中華料理 佐介	長土呂1183-1	67-8070	創	C-1
20 御料理処 かつ栄	岩村田3255	67-3858	伝	C-1
21 佐久ホテル	岩村田553	67-3003	伝 創 熟	C-1

店舗名	住所	電話(0267)	料理の提供	MAP
22 割烹 あさや	岩村田630	67-2050	伝	C-1
23 ヒロッシーニ	岩村田741こてさんね内	67-7767	創	C-1
24 美楽飯店	岩村田648	67-1542	創 鯉の丸揚げ	C-1
25 轟庵はぎわら	岩村田2426-1	67-6661	創	C-2
26 レストラン ブランカン	岩村田2339-7	65-8883	創 熟	C-2
27 割烹 篠	岩村田553	67-4128	伝 熟	C-1
28 王将食堂	岩村田1229-19	68-0733	伝	C-1
29 初谷温泉	内山352-イ-1	65-2221	伝	D-3 拡大図
30 味平	取出町331-1	62-1125	伝 熟	C-3
31 旅館 辨天館	前山294-4	62-0067	伝	C-3
32 和食処和心	中込2907-3	62-7556	創	C-2
33 藤蔵屋	中込2959-1	62-7853	伝	C-2
34 丸萬食堂	中込3043	62-0949	伝 鯉の塩焼き	C-2
35 佐久イン清水屋旅館	中込1-22-3	63-1133	伝	C-3
36 魚魚や	中込2-14-10	63-4100	伝	C-3
37 ホテルナカジマ	中込2-14-30	62-6200	伝	C-3
38 三河屋食堂 中込駅前本店	中込1-21-4	62-0037	伝	C-3
39 食堂いち川	中込2-24-16	62-8865	創 熟	C-3
40 季節料理 升	中込2-28-2	63-5526	伝 熟	C-3
41 割烹 花月	原481-3	62-0153	伝	C-3
42 旅館 野澤館	原535	62-0152	伝	C-3
43 そば処 佐山庵	野沢314-16	62-3811	伝 熟	C-3
44 レストラン マルシェ	野沢261-3	63-5477	創	C-3

※予約が必要な場合もあります。予めお問い合わせください。

※予約が必要な場合もあります。予めお問い合わせください。

佐久鯉取扱店

養…養殖漁業者 鮮…鮮魚店 加…加工品販売店

店舗名	住所	電話(0267)	営業形態・販売	MAP
①井出養鱒場	臼田437	82-7277	養 鮮	C-3
②さくらや	臼田2179-1	82-2124	鮮 加	C-3
③はまや商店	望月114	53-2126	鮮 加	A-2
④スーパーえちごや	協和2343	53-2056	鮮 加	A-2
⑤高村魚店	春日2716-15	53-3015	鮮 加	A-3
⑥はやしや	鳴瀬1110	67-4494	養 鮮 加	C-2
⑦木内鯉店	岩村田932	67-2207	鮮 加	C-1
⑧(有)飯田養魚場	高柳388	62-3951	養 鮮	C-3
⑨佐久養殖漁業協同組合	高柳388	62-0737	養 鮮	C-3
⑩(株)魚甲商店	原457	62-0304	鮮 加	C-3
⑪佐久農水産	原402-5	62-3436	鮮 加	C-3
⑫臼田養魚場加工部	跡部152-3	62-2402	鮮 加	C-3
⑬楽群堂本舗	桜井663	62-5707	鮮 加	C-2
⑭吉澤淡水魚	桜井356-1	62-1162	養 鮮	C-2
⑮原養魚場	伴野1267	62-0530	養 鮮 加	C-2
⑯(有)齋藤幸太郎商店	伴野992-4	62-7300	養 鮮 加	C-2
⑰(有)斎武鯉店	伴野997-5	62-0380	養 鮮 加	C-2

佐久鯉関連商品

店舗名	住所	電話(0267)	商品	MAP
①四川中華料理 佐介	長土呂1183-1	67-8070	恋ひれ酒® 鯉かまぼこ	C-1
②菓子処 日野屋	岩村田3376-2	66-1588	鯉もなか	C-1
③和泉屋菓子店	岩村田749	68-5000	鯉ぐるま	C-1
④清水屋	野沢12-1	62-0105	鯉サブレ	C-4



恋ひれ酒®



鯉もなか



鯉ぐるま



鯉サブレ

～鯉を使った新たな名物に～

四川中華料理 佐介

小野小町も美容・健康のために食べたというほど古来より食べられていた鯉。たんぱく質が多く、ビタミンも豊富、むくみを取る作用や貧血防止、滋養強壮によいとされています。佐久鯉のすり身を合わせた、アレンジしやすい鯉かまぼこを作りました。酒の肴や晴れの日の御席に、佐久鯉のかまぼこをお楽しみください。



受け継がれた 佐久鯉まつり

佐久市開発公社が昭和36年に前山地区に人造のため池「洞源湖」を作りました。工事竣工を祝って行われた鯉供養は、竣工日が端午の節句に当たったこともあり、「鯉のぼり」にかけ合わせて行われました。昭和38年より、「佐久鯉まつり」に発展し、毎年5月5日に佐久バルーンフェスティバルと合わせて開催されています。「鯉拝領の儀」や佐久鯉太鼓、佐久鯉つかみ取り体験など鯉に関連したイベントが数多く行われています。



鯉は古来より薬用魚と呼ばれるほど栄養豊富な食材で、料理の中でも最高のもので縁起ものよいものとされてきました。
佐久市で生産される「佐久鯉」は郷土の伝統食としてお歳とり、お正月、お祭りなどハレの日の御馳走となっています。

稲田養鯉の技術は水田フナへ

技術の発達や農薬の普及で水田での鯉養殖は見られなくなってしまったが、その技術・文化は小鮒の養殖として今でも残っています。9月頃のシーズンになると、水田で養殖された5cmほどの小鮒が活きたまま袋詰め販売されることは全国的にも珍しいです。



佐久では、しょうゆと砂糖で甘辛く煮詰めた甘露煮が秋の風物詩です。また、一緒に育てた米は、農薬や化学肥料の使用を抑えた特別栽培米「ふな米」として販売されています。

5月1日は「鯉の日」

全国養鯉振興協議会により鯉の消費拡大を図ることが目的で制定した記念日です。
「5=こ 1=い」の語呂合わせからの日付になります。

1月6日は「佐久鯉誕生の日」

佐久ホテル取締役篠澤明剛さんにより制定された記念日です。1746年1月6日に佐久の篠澤佐吾衛門包道（さごえもんかねみち）が伊勢神宮の神主に鯉料理の「鯉こく」を献上したことがわかる古文書が最古の記録であることが由来になります。

