にぎす干物

主原料
ニギス

主生産地
富山、石川、新潟、島根、兵庫、愛知

保存方法
冷凍保存／常温保存

キーワード
富山湾

備考
Nigisu-himono／伝統的加工品



にぎす干物とは

にぎす干物は、原料魚（ニギス）**（写真１）**をそのまま塩水に漬け、その後22℃位の温度で冷風乾燥したものである**（写真２）**。主に富山県内で流通し、消費される。最近の製品は水分を60%程度に乾燥した製品が主体となっている。ニギスの干物は、甘塩で適度に脂が乗り、非常に美味なことから、富山県の代表的な干物の１つとなっている。

本文末のコラム「ニギスの名前の由来」もご参照ください。



写真１　ニギス原料
（提供：富山県農林水産総合技術センター水産研究所）



写真２　ニギス干物　（提供：㈲浜浦水産提供）

主な生産地

富山県、石川県、新潟県、島根県、兵庫県、愛知県

生産の動向

ニギスは、富山県沿岸では３～６月および９～11月に底引き網漁や八艘張網漁（はっそうはりあみりょう）によって漁獲されていたが、最近では、主に底引き網漁で漁獲されており、漁獲量は減少傾向である。近年（2014～2023年）の富山県におけるニギスの漁獲量は５～21ｔの範囲にあり、平均11ｔである（**図１**）。このうち、にぎす干物の生産量は年間５ｔ程度であると推定される。

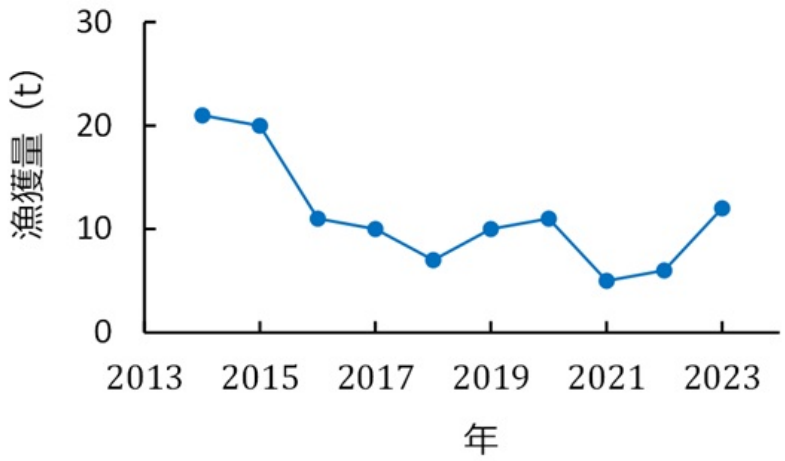


図１　富山県沿岸におけるニギスの漁獲量（資料：富山県水産情報システム）

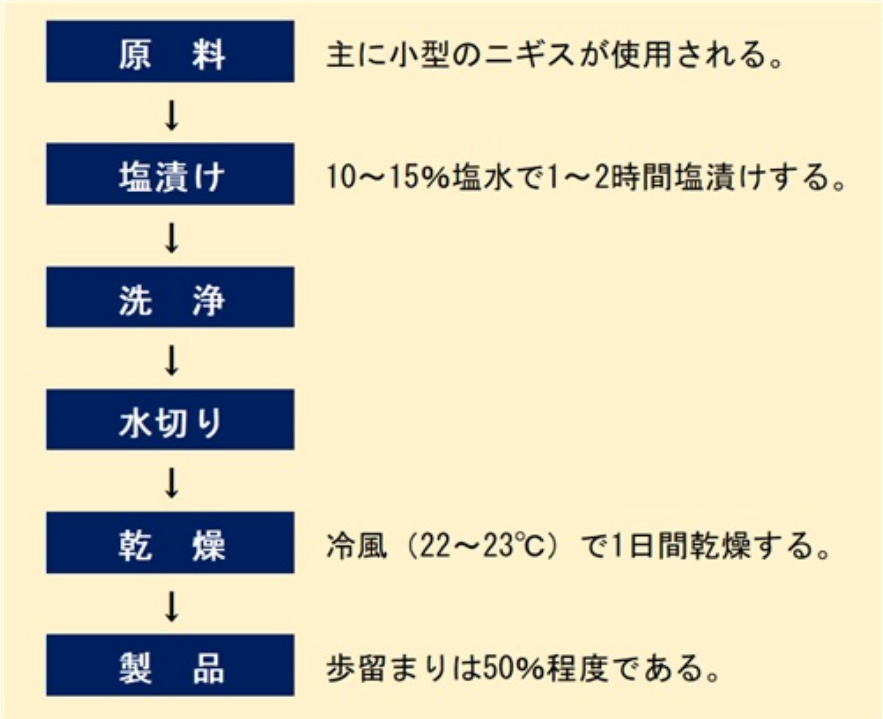
原料選択のポイント

ニギスの漁場は、他県では水揚げ漁港から遠く、沖合で数日間操業を続ける沖合底曳網により漁獲されるのに対し、富山県では水揚げ漁港から近く、日帰り操業で漁獲されるため非常に鮮度が良い。損傷が少ない小型サイズが干物に利用される。また、腹腔内にアミ類が入っていると製品が赤くなるので、なるべく入っていないものを選ぶ。この他、すり身、魚醤油にも利用される。

加工技術

鮮度の良い小型の原料魚を用い、低温・短期間で乾燥させることで、食感をしっとりと柔らかに仕上げる。

製造工程の概略



加工の実際

- **原料**　損傷の少ない小型のニギスを使用する。富山県産の他に、石川県産、新潟県産も使用されている。腹腔内にアミ類が入っていると製品が赤くなるので、なるべく入っていないものを選ぶ。
- **塩漬け**　l0～15%の塩水で１～２時間塩漬けを行う。
- **洗浄**　表面の塩水を洗い流す。
- **乾燥**　冷風（22～23℃）で１日間乾燥する。昔は目刺しの形態の製品もあったが、現在は、せいろ等に並べて１尾ずつ乾燥したものが主流である。製品の歩留まりは50%程度である。

品質管理のポイント

　ニギスは鮮度低下が速いため、原料段階での鮮度管理が重要である。また、ニギスは水分が多いため、大変身が柔らかく損傷しやすい。このため、原料段階で損傷が少なく、腹腔内に餌が少ない個体を選ん

で加工することにより、製品の呈味性や身割れ等を防止する。

特徴的な成分

骨や内臓を含む全魚体を用いた製品のため、カルシウムが製品100g当たり400mg程度、また、ビタミンAのレチノール値が440μgと豊富に含まれる。この他ビタミンＢ１、ナイアシンも含まれる。
（水産物に含まれる各種成分の効能については、「この図鑑の使い方」末尾の【参考情報】をご参照ください）

包装および保管方法

一般的にはトレーに入れラップで包装する。最近は真空包装することも多い。賞味期限は冷蔵（５～６℃）では１週間程度、冷凍（－20℃）では６ヶ月程度である。

調理方法および食べ方

焼いて食べる。頭、骨、内臓も好みに応じて食べられる。このほか、酢味噌がけ、唐揚げ、甘酢漬け等、さまざまな調理法がある。

コラム

「ニギスの名前の由来」

ニギス（キュウリウオ目ニギス亜目ニギス科）は、主に日本海沿岸で漁獲される。富山ではこの魚をミギス、メギス等とも呼ぶ。体色や体型がシロギス（スズキ目スズキ亜目キス科）に似ていることから「似鱚、似義須」、ニギスという和名がつけられている。富山では、非常に鮮度の良いニギスが手に入ることから、干物以外に富山県独特の生すり身や刺身、塩焼きとしても賞味される。

（著者：富山県農林水産総合技術センター食品研究所　原田 恭行）

最終更新日:2026.04.09

水産加工品図鑑 - Japanese Aquatic Food Products and Processing
© 2025 suisankakohin.zukan