

鯉 料 理

山古志で鯉を味わう



美しい棚池で悠々と泳ぐ やまこしの鯉料理

生命力にあふれ豊富な栄養素を含み、「薬用魚」ともいわれる真鯉料理。山古志では冬のタンパク源として昔から重宝されてきました。

真鯉は雪解けの水が注ぐ棚池で悠々と育ち、最後は、ひょうたん池の清らかな水でゆったりと泳がせます。だから、臭みがなくて身が引き締まり、適度に脂がのった美味しい鯉になるのです。

プリプリとした食感が楽しめる鯉のあらいや、滋味豊かで濃厚な味わいの鯉ご露煮、季節の小鉢などをコス仕立てで、じっくりとご堪能ください。悠久の自然が息づく山古志でいただく鯉料理は格別です。

桜色と白色のコントラストがきれい。ひんやりとして、プリプリッとした独特の食感が楽しめます。ほんのり甘みを感じる切り身を酢味噌で。

鯉のあらい



鯉ごく

味噌と日本酒がベースの甘めのスープに鯉の旨みと脂が溶け出します。まろやかで濃厚な味わい。鯉のアラも美味しいいただけます。



鯉の甘露煮

こぼうが香り、甘辛い味つけの中に鯉の味しさが凝縮。コクのある旨さで内臓や皮も食べられます。煮ごこりにはコラーゲンもたっぷり。



鯉のかば焼き

丁寧な下ごしらえで関西風にしっかりと焼き上げました。柔らかで淡泊な味わいの鯉に甘じょっぱいタレが絶妙。鰻に匹敵する美味しさです。



鯉の西京焼き

串打ちをして、こんがりと焼き上げます。味噌の香りに包まれた鯉を口に含むと、ふわっと旨みが広がります。



ひょうたん池の
清らかな雪解け水

錦鯉の発祥地山古志の鯉文化



雪深い山古志で冬のたんぱく源として真鯉を育てていたところ、約200年前に錦鯉が生まれました。人々は錦鯉を愛でて育み、山古志は錦鯉発祥の地となり、今も地域の大切な生業です。

真鯉も錦鯉も棚池で育ち、その水を棚田の米づくりに利活用。豪雪や地すべりなどの厳しい環境を人の知恵と技術で、恩恵へと転換してきた山古志の「稻作と養鯉システム」は日本農業遺産第一号です。春に棚池へ鯉を放し、秋に鯉を棚池から揚げて各家の池に移し、春には棚池へ。地域の人が手塩にかけて育てています。

旨いだけじゃない。
鯉は栄養がいっぱい
漢方の役割も

昔から、母乳が出ないとき、風邪の予防、病気のときの栄養補給に鯉を食べる習慣があります。漢方では利尿効果があると言われ、むくみや腎臓、肝臓に良いとされています。アミノ酸のタウリン、目に良いルテイン、ヒアルロン酸、DHAなども多く含まれ、ビタミン類も豊富。疲労回復や成長ホルモンの分泌を促進する「アルギニン」など体に良い栄養素がいっぱいなのです。



| お問い合わせ |

山古志の最も高い場所にある宿

山古志の宿 あまやちの湯

〒947-0201 新潟県長岡市山古志種苧原4526

TEL:0258-59-3620

FAX:0258-59-3621 定休日:火曜

