

**BESKYTTET  
BETEGNELSE**

I denne serien løfter vi frem  
utmerkede norske råvarer.

2/2012 Ishavsørøye

Tekst og foto  
Anne Katrine Paulsen



# Ishavsørøye Vesterålen

## – Norges eldste ferskvannsfisk

Ishavsørøye Vesterålen er et kjent kvalitetsprodukt av oppdrettet sjørøye. For produsentene av Ishavsørøye Vesterålen er det viktig at fisken trives, og derfor er oppdrettsmetoden mest mulig lik fiskens naturlige livssyklus.

Ishavsørøye er navnet på norskoppdrettet røye. For tusenvis av år siden, da iskapen over landet vårt trakk seg tilbake, hadde ishavsørøye allerede tilpasset seg de røffe, kalde og utfordrende omgivelsene som preget det arktiske Norge. Fisken hadde utviklet et vandringmønster hvor den vekslet mellom ferskvann på land og det salte vannet i havet. Ishavsørøye er foruten å være Norges eldste ferskvannsfisk, også den som lever lengst nord. Det finnes to typer røye: den anadrome (som vandrer til sjøen), og den stasjonære som lever hele livet i ferskvann. Røya har avlang kropp og et lite hode, og opptrer i mange drakter avhengig av blant annet oppvekstområde. I havet er fisken sølvblank med mørk rygg. Stasjonær røye er ofte mørkere på ryggen og sidene enn sjørøye. Fiskekjøttet varierer fra rød til blek rød farge. I dag blir laksefisken ishavsørøye oppdrettet på små anlegg flere steder i Norge hvor det er god tilgang på rent, kaldt ferskvann. Fremveksten av en slik liten og kvalitetsbevisst oppdrettsnæring har sikret en jevn tilgang på ishavsørøye til butikker med velutviklede ferskvarerdisker.

### Vesterålen

Oppdrett har sin tradisjon fra 1980-tallet. Vesterålens bestand av sjørøye var tidligere svært stor. De dype vassdragene med kaldt vann og korte elveløp til sjøen er ideelle for sjørøye. Lokalbefolkningen fisket i vassdragene da røya kom tilbake til elven etter vårens sjøopphold, fordi det var da fisken hadde den beste kvaliteten. Ishavsørøye Vesterålen simulerer sjørøyas naturlige livssyklus, og produsentene har unike kunnskaper om oppdrettsteknologi. Fra fisken er 50–150 gram skal den oppholde seg i merder i sjøen. Om sommeren holdes fisken i notposer i rent sjøvann, før den resten av året lukkes i merder i brakkevann fra 0–13 grader. Fisken kan kjennes igjen på den hvite buken, de blanke sidene og et fast rødt fiskekjøtt. Ishavsørøye fra Vesterålen selges både fersk og frosset.



Sjørøye til produksjon av Ishavsørøye Vesterålen skal være klekket og oppdrettet i kommunene Andøy, Bø, Hadsel, Sortland og Øksnes i Vesterålen i Nordland fylke.

## OVNSBAKT ISHAVSRØYE MED BEURRE BLANC

4 porsjoner • 20 minutter

200 g filet av ishavsørøye, skinn og benfri  
salt og pepper  
olje til pensling av stekebrett ev. tallerken

### SMØRSAUS

4 sjalottløk, hakket  
10 hele pepperkorn  
4 laurbærblader  
2 dl tørr hvitvin  
200 g usaltet smør  
salt og pepper

### BLOMKÅLPURÉ

1 blomkål  
3 dl helmelk  
1 dl fløte

**1** Kok blomkålbuketter møre i melk og fløte. **2** Kjør til puré i blenderen. Smak til med salt og pepper. **3** Hold pureen varm. **4** Pensle tallerknene med en stripe olje, legg over en fiskefilet på hver tallerken, og stek på 160 grader i 5–6 minutter. **5** Finhakk løken, bland med vin, laurbærblader og pepper, og kok inn til ca. en tredjedel. **6** Fjern laurbærbladene. **7** Fisk inn smøret i biter, og smak til med salt og pepper. Sausen bør ikke koke etter at smøret er pisket inn. **8** Server med grønne bønner og salat.

### Anvendelse

Ishavsørøye omsettes fersk og fryst, hel eller filet. Den er gravet, speket, røykt og raket. Ishavsørøye kan grilles, stekes, kokes og egner seg godt til sushi og sashimi.

### Varebeskrivelse

**Sesong:** Oppdrettet røye; hele året.

**Størrelse:** Avhengig av livsmønster og miljø. Sjøgående røye i Norge opptil 5 kg, vanligvis 1–2 kg.

### Næringsinnhold

Fettinnholdet er lavere enn hos andre laksefisker, og nesten 80 prosent av fettene er sunne en- og flerumettede fettsyrer. Den er også rik på vitamin A, D og B<sub>12</sub>.

