

鮭

salmon



鮭は日本人にとって古くから馴染みのある魚です。東日本各地の貝塚から鮭の骨が発見され、縄文時代から食べられていたことがわかります。特に北海道のアイヌ民族は、鮭をカムイチャブ（神の魚）として尊び、食料としてのみならず、その皮を衣服や靴などの材料としても活用していました。北海道のみならず、日本には東北地方や北陸地方を中心に、サケに関する信仰や民話などが数多くあります。またサケは、災いを「避ける（サケる）」を意味することから、珍重されている地域もあります。

栄養

鮭に含まれる栄養成分はタンパク質、DHA、EPA、ビタミン類、アスタキサンチン、セレン、リン、コラーゲンといったものが含まれています。

- **DHA(ドコサヘキサエン酸)と、EPA(エイコサペンタエン酸)**という多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあり、心筋梗塞、脳卒中、高血圧などの生活習慣病を防ぎます。
- **ビタミンD**が多く含まれています。カルシウムとリンの吸収を促進し、丈夫な骨を作るために役立つ栄養素です。
- 鮭の赤い色素成分の**アスタキサンチン**はビタミンCの約6,000倍という強力な抗酸化作用があります。紫外線による肌のシワ形成を抑制する働きがあります。また、動脈硬化予防、眼精疲労や筋肉疲労の回復作用もあると言われています。

健康

かわら版



第211号
令和2年11月



鮭の仲間



紅鮭

鮭の中でも高級で、最もおいしいといわれています。産卵前に身が「婚姻色」と呼ばれている美しい紅色に染まります。



白鮭

日本の川で古くから獲れ、非常に親しまれている種類です。獲れる時期によって、秋鮭・時鮭（トキシラズ）・鮭児（ケイジ）と呼び方が変わります。



銀鮭

銀鮭はほかの種と比較して成長が早く、養殖物がほとんどで輸入される銀鮭の大半がチリ産です。国内では、宮城県などの三陸沖や鳥取県などで養殖されています。銀鮭の特徴は脂肪分が多いことです。



キングサーモン

キングサーモンは世界最大級の鮭の種です。店頭で見かけるキングサーモンはほとんどカナダなどから輸入したものです。



樺太鱒

カラフトマスは鮭の中でも最も小さな種で、全長60cm程度です。多くがオホーツク海沿岸で7～8月頃に獲れます。脂身はほかの鮭と比べて少なめで、身の部分は缶詰にされ、卵は筋子として食べられています。



鮭の缶詰

鮭缶の原料はカラフトマスを使用しています。水揚げされた鮭を新鮮なうちに缶に詰めて、圧力をかけて加熱した商品です。脂が多くて柔らかく、骨まで食べられるのが特徴です。鮭の中骨だけの缶詰もあります。

鮭と鱒の違い

鮭と鱒と聞くと、随分違う魚のように感じますが、実は鱒もサケ科の魚です。かつては、淡水にいるなら鱒、海水に住むものを鮭と区別したり、大きさで区別したりしていましたが、遺伝学的にそういった分類では区別できないことがわかり、日本では専門家の間でもまだ研究段階にあるそうです。



今月のレシピ

鮭のちゃんちゃん ホイル焼き

【材料】(2人前)

生鮭……………2切
キャベツ…………60g
玉葱……………1/4個
人参……………40g
きのこ類…………60g

みそ……………大さじ2
酒……………大さじ2
みりん…………大さじ2
砂糖……………大さじ2
醤油……………小さじ2
バター……………10g

【作り方】

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。玉葱は薄切り、人参は短冊切り、きのこは石づきを取り、ほぐす。
- ②生鮭は塩をふって5分置き、キッチンペーパーで水分を取る。
- ③Aの調味料を合わせておく。
- ④アルミホイルの上に野菜類を置き、さらに鮭を乗せ、③の調味料を上からかけ、バターをのせる。
- ⑤アルミホイルを折りたたみ、トースター（約200℃）で15分～20分焼く。

参考：「からだにうれしい魚の便利帳」高橋書店