

おさかな通信

サケ類

Vol. 2



【別称】 しろざけ、あきさけ、あきあじ。婚姻色が出ていないものは「ぎん」、「ぎんけ」、婚姻色が出たものは「ぶな」、「ぶなけ」とも

【分布】 日本では太平洋側では主に利根川以北、日本海側では山口県以北の川にのぼるが、数が多いのは北海道と東北。日本の河川で生まれたサケは、北緯40度以北の北太平洋まで回遊する

【特徴】 稚魚は春に海へ下り、北部北太平洋で通常4年魚になると、生まれた川へ帰ってくる。海洋生活時の体色は銀色だが、成熟すると、まだら模様の婚姻色が出る。吻(口先)は伸びて鼻が曲がったようになる

【大きさ】 全長80cmを超える

【旬】 秋。春～初夏に漁獲される「ときざけ(ときしらず)」は脂があって人気

【漁法】 主に定置網

【食べ方】 フライ、ムニエル、石狩鍋、包み焼きなど。刺身で食べる場合は寄生虫の恐れがあるので、マイナス20℃以下で10数時間冷凍する(ルイベ)

★ときざけ／ときしらず

春から初夏に三陸から北海道の太平洋沿岸で獲れる。その年の秋に産卵するサケで、成熟が進んでいないため、身に脂がのっているので人気がある。「おおめ」「おおめます」とも

*鮭児(けいじ)とは!? 秋に主に知床半島沿岸で漁獲されるその年に成熟しないサケ。極めてわずかしか獲れないため、破格値で取引される

日本人が古くから食べている魚で、縄文時代の遺跡からもサケの骨が見つかっています。サケの仲間は世界中で70種ほど知られ、そのほとんどが食用とされています。川で生まれたのち、海へ下るものもいれば、一生を淡水で生活するものもあります。好きな寿司種ランキングでは、マグロを抜いて1位に輝くほど人気がある魚ですが、こちらは「サーモン」という名で有名になつた養殖のタイセイヨウサケ。日本各地、世界各国で養殖されていますが、サケの仲間はもともと、北半球にしか生息していませんでした。

おもな仲間

★サクラマス

サケ属。奈良時代の文献にも登場するほど、古くから日本人に親しまれてきた。「本ます」、「ます」とも呼ばれ、体高が高いものは「いたます」とも。川で過ごしたのちに海に下って成長するが、河川で一生を終えるものや降海前のものは「ヤマメ」と呼ばれる。北海道から九州まで生息するが、北海道と東北・北陸地方では多くのものが降海して大型のサクラマスになるが、関東・北陸以西の本州日本海側や九州には主に小型のヤマメがすむ。各地で養殖されている。



サクラマス(青森県)

★ギンザケ

サケ属。日本の河川に溯上することはまれ。養殖が盛んで海外からの輸入が多い。「ちりぎん」はやはり養殖されたギンザケのこと。日本では三陸沿岸や山陰などで養殖されている。

★タイセイヨウサケ

タイセイヨウサケ属。「アトランティックサーモン」。頭と体側に黒点がある。北部北大西洋に生息するが、南半球を含めた世界各地で養殖されている。流通しているほとんどが養殖物。寿司種で人気の「サーモン」。

★ベニザケ

サケ属。サケ類のなかで最も身が赤く、脂肪分も多く含んでいることから人気がある。日本の河川には溯上せず、春から初夏にかけて北海道の太平洋側で漁獲されるが、その数量はほんのわずか。現在流通しているほとんどが、米国やロシアで漁獲された天然物。湖で一生を過ごすものはヒメマス。

★ニジマス

サケ属。原産地はカムチャッカ、アラスカ～カリフォルニアで、1877年以来アメリカから移植された。日本各地で養殖されていて、自然繁殖しているところもある。世界各国で養殖されている。河川や湖で一生を過ごすニジマス(英名:レインボートラウト)と海に下って成長するニジマス(降海型/英名:スチールヘッド・トラウト)がいる。

★マスノスケ

サケ属。「キングサーモン」の名で有名。ほかに「おおすけ」など。サケ類では最大種で、全長1.5mの記録も。日本の河川に溯上することはほとんどない。春から初夏に北海道の太平洋岸に来遊するが、漁獲量は少ない。カナダ、ニュージーランドなどで養殖されている。

レシピ



三平汁

■材料(小学校3、4年生 1人分)

- ・塩ざけ(一口大) 30g
- ・だいこん(いちょう切り) 20g
- ・にんじん(いちょう切り) 10g
- ・じゃがいも(厚めのいちょう切り) 30g
- ・根深ねぎ(斜切り) 10g
- ・清酒 1g
- ・濃口しょうゆ 1g
- ・食塩 0.2g
- ・昆布 2g
- ・水 130g

■下ごしらえ

昆布と分量の水でだしを取る

■作り方

- (1)だし汁に塩ざけ、だいこん、にんじんを入れ、煮る
- (2)八分どおりに火が通ったら、じゃがいもを加え煮る
- (3)調味をして、ねぎを加える

※塩ざけの塩分によって塩を加減する

(公社)全国学校栄養士協議会 HPより

三平汁は塩ザケをニンジンやダイコンなどの野菜と煮込んだ北海道の郷土料理。保存食である塩漬けのタラ(マダラ、スケトウダラ)、ニシンを使う地域もあるようです。石狩鍋(汁)は、生のサケを使い味噌味に仕上げます。

サケいろいろ



ギンザケ（養殖、宮城県）

加工品

★塩蔵品

●塩ザケ

食塩を使い貯蔵する加工品で、サケに食塩を振りかけるもの「振り塩漬け(撒き塩漬け)」と、食塩水に浸漬するもの「たて塩漬け(塩水漬け、定塩)」があります。以前は塩蔵サケといえば、エラと内蔵を除いた後に振り塩をするのが一般的でした。振り塩漬けにも、腹の中や魚体に塩をすりこみ、サケを山のように積み上げ多量の食塩を使って熟成させる「山漬け」と、魚体重の20%以下の塩分で作る「新巻(荒巻)ざけ」があります。新巻ざけは塩分濃度が低いため、冷蔵や冷凍する必要があります。振り塩漬けは食塩量が不均一になりますが、たて塩漬けでは食塩量が均一になります。減塩志向が高まっている現在、生産される多くがたて塩漬けです。

●いくら／筋子

サケ類の卵巣の塩蔵品。「いくら」は成熟した卵巣卵をひとつずつバラバラにしたもの。筋子は未熟な卵巣をそのまま加工したもの。秋に産卵のために帰ってきたサケの卵巣が原料です。このほか、ベニザケ(ベニコ)やカラフトマス(マスコ)などの卵巣の加工品もあります。



筋子（生鮮品）

★燻製

食塩を主体に調味したサケ類（主にベニザケ、ほかにサケ、マスノスケなど）を燻煙処理したもの。燻煙温度を20℃程度に調整し、長時間燻煙するのが冷燻法で、水分が低下するため保存性は高い。燻煙温度50～80℃で短時間燻製するのが温燻法で、水分が多いため保存性は低い。貯蔵性には乏しいが、短時間処理の冷燻品はやわらかく、オードブルなどで人気。



塩ザケ

めじか

本州の日本海側の河川へ遡上するものがオホーツク沿岸で獲れたもの。成熟が進んでいないため、目と鼻先の間が伸びず、まだ短いため「目近」

★缶詰

食品をブリキ製の缶に詰めて密封し、加熱殺菌したもの。常温で長期保存できます。1877年、北海道石狩に日本で最初の缶詰工場が作られ、サケを原料とした製造が始まりました。サケの缶詰には水煮(カラフトマスなど)、中骨水煮(サケなど)があります。

サケの疑問

サケとマス、サーモンとトラウトの違い

サケ・マス類とも呼ばれます、「サケ」と「マス」は、どちらもサケの仲間を指す名前で、サケとマスに生物学的な違いはありません。種類によって○○サケ、○○マスと呼び名が違います。日本では古くから、サケといえば「サケ」を、マスといえば「サクラマス」のことで、ともに奈良時代の文献に登場します。

英語に「salmon(サーモン)」「trout(トラウト)」があります。ヨーロッパで海に下る「タイセイヨウサケ(標準和名)」と川や湖で生活することが多い「ブラウントラウト(標準和名)」のことを指したもので、北アメリカに進出したヨーロッパ人が様々なサケの仲間に出会い、海に下るものはsalmon(Chum salmon[サケ]など)、川や湖で生活するものはtrout(Rainbow troutなど)と名付けたようです。明治になり様々なサケの仲間が日本に持ち込まれ、Rainbow troutを「ニジマス」、Silver salmonを「ギンザケ」というように、troutにマス、salmonにサケを当てたようです。

「さけ」と「しゃけ」

「塩じゃけ」、「しゃけ弁当」ともいいますが、「さけ」と「しゃけ」には違いがあるのでしょうか。これには、「しゃけ」は関東の呼び名、加工品などさまざまな説があるようです。ただ、「しゃけは、“サケ”的転”(広辞苑)であることは間違いないようです。

母川回帰のナゾ

日本の河川で生まれたサケ(※)の稚魚は春に海へ下り、北緯40度以北の北太平洋まで回遊します。その多くは4年で産卵のために生まれた川に帰ってきます。大回遊するサケは、なぜ、生まれた川に帰ってくることができるのでしょうか。ある研究者は、大洋では太陽コンパス(視覚)や磁気コンパス(磁気感覚)などの感覚機能を用い、母川近くでは嗅覚を用いているのではないかと考えています。

※標準和名：サケのこと