

鮭について

美味しい食べ物が多くなる季節、食欲の秋が近づいてきました。
今回はその中でも、鮭に注目していきたいと思います。

～鮭の種類～



白鮭

日本で鮭といえば、一般的にこの白鮭のことを指すことが多いです。

白鮭は漁獲する時期によって、**秋鮭**・**時鮭**(トキシラズ)・**鮭児**(ケイジ)と呼び方が変わります。

秋鮭は9～11月頃に生まれた川に戻ってくる鮭のことで、大量に漁獲するこの時期が白鮭の旬です。

時鮭は秋鮭とは違い、春から初夏にかけて水揚げされ、時期を知らずに獲れる魚としてトキシラズと呼ばれ、鮭の中でも非常に高価です。また、お腹に卵や白子を抱えていない分、身に栄養がゆきわたり、脂の乗ったハラミがなんといっても魅力とされています。

紅鮭

紅鮭の多くは北米やロシアからの輸入ですが、北海道の一部でも漁獲されることがあります。

紅鮭は鮭の中でも高級で、最もおいしいと言われています。味はほんのりとした甘みやコク、旨みがあるのであら汁やお茶漬け・塩焼きなどにするとおいしく食べられます。

銀鮭

銀鮭はその名のとおり全体的に銀色で、背中が深緑がかった青色に黒点が散らばっているのが特徴です。銀鮭はおにぎりの具やお弁当のおかずとして人気が高く、飲食店でも定番のメニューとして提供されています。

～鮭って赤身魚じゃないの！？～

鮭の身は鮮やかな赤色やピンク色をしているので、赤身魚のように見えますが、実は**白身魚**に分類されます。赤やピンク色は「**アスタキサンチン**」という成分の影響で、鮭がエサとして食べるプランクトンやえびなどにアスタキサンチンが含まれているため、身が赤やピンク色になります。

～鮭の栄養と効能～

アスタキサンチン

抗酸化作用があり、紫外線から肌を守る働きがあります。また、肉体的疲労と精神的疲労、両方の疲労を抑える効果があるとされています。



EPA

体内で合成できない不飽和脂肪酸のひとつです。魚類に多く含まれる栄養素です。動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、中性脂肪を減らすなど、さまざまな作用を持っています。

ビタミンD

魚介類やきのこ類に多く含まれています。小腸でのカルシウムとリンの腸管吸収を促進し、血中のカルシウム濃度を一定に調節することで、神経伝達や筋肉の収縮などを正常に行う働きがあります。ビタミンDは食品から摂取する他に、日光に当たることで体内で作られます。

～鮭の保存方法～

【冷蔵保存の場合】

- 1.塩を振って5分ほど置き、水分が出てきたらペーパーなどでしっかりと拭き取ります。
 - 2.一切れずつラップでぴったりと包み、保存袋に入れ、空気を抜いてチルド室で保存します。
- ※塩鮭の場合は、塩を振る必要はありませんが、水分は拭き取ってください。

【冷凍保存の場合】

- 1.塩を振って5分ほど置き、水分が出てきたらペーパーなどでしっかりと拭き取ります。
- 2.酒を振りかけて、ペーパーで余分な水気を拭き取ります。
- 3.一切れずつラップでぴったりと包み、冷凍用保存袋に入れ、冷凍庫で保存します。

～レシピ～

鮭ときのこのバターしょうゆ

材料（2人分）

生鮭切り身	2切れ
ひらたけ	1パック
えのき	1パック
(シメジなどのキノコでもなんでもOKです!)	
青ネギ	5g
バター	10g
●酒・しょうゆ・みりん	各大さじ1
●砂糖	小さじ1
黒コショウ	適量



- 1.●の調味料を合わせておきます。
- 2.フライパンに油を熱し、鮭に黒コショウをふり、中火で皮目から焼き両面に焼き色を付けます。
- 3.そして、きのこを加えきのこに火が通ったら、●の調味料を加え、弱火にしてバターを乗せます。
- 4.バターが溶けたら、フライパンを揺すりしっかりとタレを絡めます。
- 5.お皿に盛ってフライパンに残ったタレをかけて、青ネギを添えて完成です。