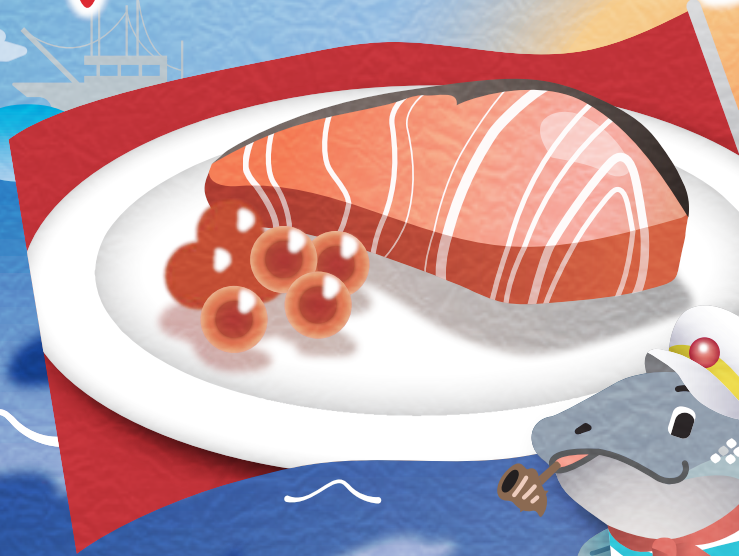


關於秋鮭，以及食用方法，都在這一冊裡！
來學習一下美味的秋鮭吧！

北海道的 秋鮭



北海道秋天的代表性美食。 關於秋鮭洄游的故事。

秋鮭從北海道出發旅行，
待茁壯成長後，在秋天再次回到北海道。
許多秋鮭能順利洄游回來的原因，
和自然的力量以及人們的努力有很大的關聯。
北海道的海洋和森林保護著鮭魚出生的河川，
與秋鮭研究相關的人們精心養育著幼魚。
與此同時，我們持續守護著食用秋鮭的文化，
這都直接關係到秋鮭的未來。
這就來了解一下秋鮭和鮭魚卵美味又營養的故事吧。
請一頁一頁慢慢品味！

目錄

你知道秋鮭究竟是什麼魚嗎？

2・3P

能在北海道捕撈到！
秋鮭的夥伴們

4・5P

航游大海！秋鮭的一生

6・7P

每年「秋天」解禁！秋鮭的漁業

8・9P

滿身都是寶！秋鮭的身體

10・11P

各式各樣的吃法！秋鮭的加工

12・13P

富有數不盡營養的秋鮭

14P

秋鮭與鮭魚卵的飽腹美食！

15P

成為永續漁業！秋鮭的未來

16・17P

日語中的 sake? syake? shiro? 都是指鮭魚嗎？

你知道秋鮭究竟 是什麼魚嗎？



雄性

鼻尖較長
牙齒較大

脂鰭較大



尾鰭的中央有凹陷

身體的特徵

成年的白鮭大約有 60~70 公分長。在沒成年前，很難分辨雌雄，但當牠們逐漸長大並在海中生活後，身體會呈現銀白色。當回到河川產卵時，身體則會出現紅、黃、綠的斑點模樣。你可以從鼻尖的長度，或是尾鰭的形狀來辨別雌雄。

sake和syake的區別

把鮭魚念成 sake 或 syake，哪一個才是正確的呢？其實兩個都沒錯。有不同的念法是因為這個詞的起源有很多種說法，比如來自愛奴語，或來自方言的演變等等。用自己習慣的念法來稱呼即可！

秋鮭的真正名稱是「白鮭」！

主要可以在北海道和東北地區捕獲，因為捕撈的旺季在秋季，所以被稱為「秋鮭」。特別是北海道的秋鮭在全國都非常有名！

雌性

鼻尖較短
牙齒較小

脂鰭較小



尾鰭較為平滑

白鮭還有其他的名稱喔！



在秋天回到出生地的河川的鮭魚。
秋鮭的別名。



產卵年的前一、兩年偶爾捕撈到的鮭魚。非常罕見珍貴！



不會出現繁殖期出現的斑點模樣，
全身銀白色的鮭魚。



春天到夏天前捕撈到的鮭魚。
因為卵巢和精巢尚未發育成熟，
所以脂肪非常豐富。



北海道秋鮭的
宣傳吉祥物
「Syake船長」

天然秋鮭和進口鮭魚不同喲！

能在北海道捕撈到！

秋鮭的夥伴們



除了秋鮭（白鮭）以外，出生在北海道並返回北海道的鮭魚還有其他品種。外觀和性格都不同，接著就來介紹一下這些鮭魚。

北海道是故鄉！秋鮭（白鮭）的夥伴們

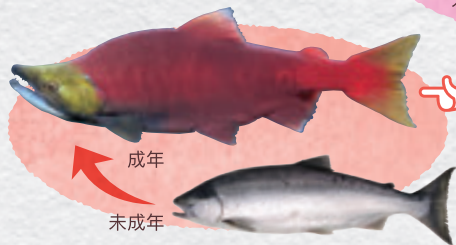


粉紅鮭（樺太鱒）

在北海道，它也被稱為青鱒，主要在鄂霍次克海等地出現。在產卵期，雄性魚背部會明顯隆起。

馬蘇鮭（櫻鱒）

在北海道也被稱為本鱒，是在櫻花季節能捕撈到的鮭魚。從出生開始就在河川中生存，不會游到大海，因此也被稱為「山女魚」，在釣魚愛好者中很有人氣。



紅鮭

魚肉和身體都會變成紅色的鮭魚。出生後1~2年生活在淡水中。還有只在湖泊和河川中度過一生的「姬鱒」。

世界中也有夥伴存在！ 被稱作鮭魚的海外組。

進口的鮭魚通常被稱為「Salmon」，常用於迴轉壽司等。雖然與在日本捕撈到的鮭魚相似，但其實完全不同哦！



秋鮭和進口鮭魚的不同之處在於？

和天然的秋鮭不同，海外進口的鮭魚多為人工養殖。同樣是鮭魚的夥伴，但是特徵各不相同。

國內組

主要為天然



白鮭、紅鮭、粉紅鮭、馬蘇鮭等

主要產地 北海道以及東北、北陸

天然的鮭魚主要生存在寬廣的海洋中，以大自然的海洋生物為食長大，然後回到出生地。因為不用像海外進口鮭魚需經歷長途運輸，所以不會喪失新鮮度，新鮮鮭魚的提供量也能獲得保證！

海外組

主要為養殖



大西洋鮭、銀鮭、國王鮭等

主要產地 智利、挪威等

養殖雖然有其優點，但需要大量的能源、成本和時間來進行養殖，包括飼料、運輸和保持低溫狀態，這是養殖的主要難題。

在當地生產或捕獲的東西就在當地食用。
換句話說，也就是自產自銷！



秋鮭用其短暫的一生游向遙遠的遠方！

航游大海

秋鮭的一生



秋鮭是一種既能在河川中生存，也能在海洋中生存的魚。它們從出生起就展開了漫長～的旅程，最終因要產卵繁衍而洄游到所出生的河川。讓我們一起來了解一下鮭魚不可思議的一生吧！

0 歲 誕生於河川，等待成長和出航...



秋天到冬天出生在河川中的秋鮭寶寶。由於無法立即游泳，所以他們在腹部的「囊胚」中吸收養分，並在礫石中生活。到了春天，他們就會成長為「稚魚」，並朝著海洋前進！若採用人工養殖培育和放流的方法時，他們會被養育到約5厘米長，然後在3到5月份從河流中放流。

照片提供/(地獨)北海道立綜合研究機構

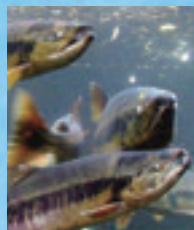
1~3 歲 GO! 邁向大海！開啟大冒險！



出海的稚魚，一開始會在河口附近進行游泳和覓食技巧的練習。初夏至秋天在鄂霍次克海度過，冬天則在北太平洋的西部度過。到了第二年，它們會將白令海和阿拉斯加灣作為據點且成長。

4 歲 為了最後的任務，來吧，回河川去囉！

儲存了營養的秋鮭，為了產卵展開最後的旅程。游過遙遠的海洋，回到出生的河川。在河川往上游，雄性和雌性配對後，雌性會產卵，而雄性則會釋放精子。重複3~5次後，它們也完成了最後的任務，衰弱死亡。但是即便在死亡後，它們仍然會成為河川和森林的營養源，滋養著大自然。



照片提供/鮭魚的故鄉 千歲水族館

秋鮭的捕撈從設置「定置網」開始！

每年「秋天」解禁！

秋鮭的漁業



當秋鮭的前進路線上有阻礙時，它們會習慣逃離障礙物，並游得遠遠的。利用這一特性，會將它們引導到一個叫做「運動場」的網中，秋鮭們會一直往深處游去，直到沒有路可游！當它們聚集在一起時，就會把網拉起來。

定置網的原理



運動場

FINISH

競拍～
加工廠

將秋鮭放入不銹鋼槽中保持新鮮度，再進行運輸出貨至加工廠。

捕撈上來後，
立刻進行分類

回到漁港後，會立刻進行卸貨和分類作業。比如將雌雄分開，漁師會進行嚴格的甄選。

壁網
將網做成牆壁，
進而使秋鮭改變行進方向。



用擋網捕撈！
多的時候能有40噸！

使用大型擋網一次可以進行拉網捕撈150～200條秋鮭。有時候，重量甚至達到500～800公斤！

到達定置網設置的
地點後，會進行「拉網作業」

抵達漁場後，會固定船和網，然後逐漸將網拉起來。

斜坡網

秋鮭會一直往
漁網的內部游

定置網的
設置

定置網設置的準備工作一般從6月開始。大型的漁網會設置在秋鮭通過的道路上。

來！
出港啦！

為了保持秋鮭的鮮度，會事前準備大量的冰塊，然後從漁港出發。一條船會坐上十幾個人。



3

4

5

食用、製作高湯、做成佳餚！

滿身都是寶！

秋鮭的身體



部位的不同，食用方法也不同！

1

魚頭骨

頭的軟骨的部分。脆脆的口感，適合用來加在醋味料理裡◎

2

魚鰓肉

鰓的後面的部分。肥嫩又多汁，很適合火鍋料理。

3

生筋子

鮭魚卵(生筋子)。將鮭魚卵(生筋子)卵巢薄膜去除，留下粒粒分明的魚卵再進行醃漬，就會變成了「Ikura 鮭魚卵」。

4

中骨

背骨的部分。由於可以熬湯汁，很適合做鍋料理，魚湯、三平湯！

把整條秋鮭解剖來看



5

背肉

若要生食方式食用秋鮭的話，必須在零下20℃的溫度下冷凍處理24小時以上！

6

白子

鮭魚的精巢。適合烤來吃，或是油炸。也很適合鍋料理！

6

8

身體

這是大家最常吃的部分。鹽烤或是奶油燒烤，都非常美味！腹部脂肪豐富的部分叫做「魚腹(Harasu)」。

7

尾巴

尾巴的部分。非常鮮甜，所以適合用來做濃湯，或是燉煮。

大家都能叫得出名字嗎？

生食，燒烤，也可以利用於保存食！

各式各樣的吃法！

秋鮭的 加工



鮭魚和人類的關係源遠流長。因此我們也掌握了很多關於鮭魚的食用方法和保存方法。鮭魚用鹽醃製後會特別好吃，與生吃的口感也不同。你喜歡哪一種呢？



華麗且充滿生氣！

新卷鮭

把秋鮭的內臟取出，將整一條鮭魚塗上鹽醃製，這就是「新卷鮭」。也可以輕輕灑一點鹽，便能做成「甜口新卷鮭」。



大家所熟悉的切塊形狀！

生秋鮭

把當季的秋鮭切成三枚，這個叫做「生秋鮭切片」。在超市通常以切片的形式販售。



鬆鬆軟軟，很容易入口♪

鮭魚鬆

將鮭魚肉蒸熟之後，再搗碎成肉鬆狀。作為飯糰的食材，或是搭配義大利麵一起吃，非常方便。



好像寶石一般晶瑩剔透！

鮭魚卵

將生筋子鮭魚卵卵巢薄膜去除，留下粒粒分明的魚卵再進行醃漬，就會變成了「Ikura 鮭魚卵」！加上味醂、醬油、酒等，便能做成「醬油鮭魚卵」，或是用鹽入味，做成「鹽味鮭魚卵」。



花時間花精力的超級逸品！

山漬醃製

「山漬醃製」是一種以秋鮭堆疊成山狀後進行鹽漬的料理。這是北海道的傳統製作方法，雖然製作過程較為繁複，但味道非常美味濃郁！



越嚼越能感受到甜味

鮭魚乾

將鮭魚切成細長條，入味後，再充分曬乾，這就是鮭魚乾。作為零食，非常有人氣。

秋鮭既好吃，又對身體好！

富有數不盡的營養！

秋鮭的營養



鮭魚的營養價值是
天然和**養殖**不同嗎？

天然的秋鮭和養殖的鮭魚來比較一下，雖然都是低卡路里，但是所含的蛋白質卻不少。比起其他的魚，更容易消化和被吸收。

營養	魚的種類	天然		養殖
		秋鮭(白鮭)	紅鮭	大西洋鮭
轉換成身體的能量！	能量	124kcal	127kcal	218kcal
防止脫水！	水分	72.3g	71.4g	62.1g
肌肉和皮膚的所需品	蛋白質	22.3g	22.5g	20.1g
注意別攝取過多！	脂質	4.1g	4.5g	16.5g
讓腦充分動起來	碳水化合物	0.1g	0.1g	0.1g
讓骨骼堅固	鈣質	14mg	10mg	9mg
運輸體內的氧氣	鐵質	0.5mg	0.4mg	0.3mg
好身體的支持者	維他命D	32.0μg	33.0μg	8.3μg

※數值為可食部分的每100g所含的數值

日本食品標準成分表2020年度版〔八訂〕

秋鮭、鮭魚卵含有
很多矚目的
營養素喔！

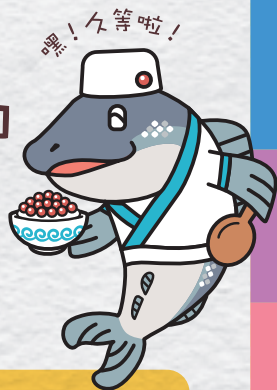
利於大腦健康的
DHA & EPA

疲勞恢復
維他命 B 群

免疫力 up
蝦紅素

秋鮭與鮭魚卵的
飽腹美食！

秋鮭可以燒烤，也可以用炸，能夠品嚐到各種美味！
在家也能做出好吃的鮭魚卵♪ 務必嘗試一下耶！



和塔塔醬非常搭！

香煎秋鮭

奶油風味使其更美味！
再加上塔塔醬之後，口感
變得更香濃！



一起捲捲捲♪

鮭魚卵的手卷壽司

即便鮭魚卵滿到溢出來，
只要在盤子上的都能吃！
雖然是簡單料理，卻相當
奢華！



餐桌上的當季美味！

挑戰製作鮭魚卵！

來挑戰一下製作秋天的獨
特風味吧！從生筋子鮭魚
卵開始，製作醬油醃製的
Ikura 鮭魚卵吧！



對鮭魚對大海甚至對地球都是很重要的活動！

成為永續漁業！

秋鮭的未來



為了成為永續漁業

為了每年都能有大量的秋鮭洄游，北海道的秋鮭漁業已經相繼開始採取相關行動...

為了保全秋鮭資源與生態環境

水產環保標籤認證獲得

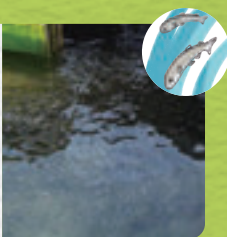


為了確保未來也能夠持續利用此資源，致力於生態環境保護的漁業給予「海洋環保標籤 (MEL)」標示。這是許多人努力得來的象徵，不僅希望未來仍然能夠享用秋鮭，並且漁民的工作也能夠持續下去！

每年約有10億尾！稚魚的放生

為了不管何時秋鮭的漁業都可以延續下去，相關團隊、漁師們也一起參與協助幫忙，利用稚魚養成後放生的「人工孵化技術」，一同來保護資源。

照片/從孵化場來到河川的稚魚(放流)



最重要的是，能夠延續下去！

為了增加魚的數量而進行的植樹活動。



自古以來，山與海之間有著密不可分的重要關係。從森林中吸收了豐富養分的地下水從河川流向大海，成為鮭魚們的營養來源。然而，從海洋洄游到河川上游的鮭魚們，在完成最後的使命後衰弱死亡重回到大地，滋養群山大地。因此「北海道漁業協同組合連合會」以「森林、河川、海洋是一體的」為主題，開展植樹活動。日積月累，種下了許多樹木。

森林

融化的雪水、雨水
淨化後，匯聚到河川

動物的糞便會
成為森林的營養

樹葉會遮擋住陽光，抑制
河水的溫度上升

掉進水裡的昆蟲和樹葉，
會成為魚的食物

河川

含有來自森林豐富
營養的水輸入大海

逆流而上的鮭魚
成為動物們的食物

被放生的秋鮭的
稚魚茁壯成長

大海

魚兒們在此成長，
水蒸氣變成雨和雪，落到山頭

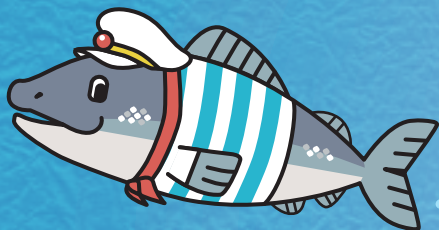
水蒸氣變成雨和雪，
再落下來回到陸地

秋鮭把營養從
大海傳送到森林

作為母親的大海，
將魚養得又壯又肥



來自大海的問候，
就在這裡告別囉！



如果想要了解更多關於北海道秋鮭知識的話



北海道
ぎょれん

北海道秋鮭普及協議会



這本小冊子使用的是環保紙張和墨水