

あきさけ
秋鮭のことも食べかたもこの1冊！
おいしい秋鮭を学んでみよう！

北海道の 秋鮭

HOKKAIDO AKISAKE



北海道を代表する秋のめぐみ。 めぐりめぐる^{あき さけ}秋鮭の物語。

北海道から旅立っていった秋鮭は、大きく成長し、秋に再び北海道へもどってきます。多くの秋鮭がもどってこられるのには、自然の力と人々の努力が大きく関わっています。北海道の海や森が、鮭の生まれる川を守っている。秋鮭の研究に関わる人々が、稚魚^{ちぎよ}を大事に育てている。そして、私たちが秋鮭を食べる文化を守ることも、秋鮭の未来へとつながっている。さあ秋鮭といくらのおいしくて栄養たっぷりの物語、ゆっくり1ページずつひもといていこう！

もくじ

秋鮭って、どんな魚か知ってる？

2_3P

北海道でとれる！秋鮭の仲間

4_5P

大海原を大航海！秋鮭の一生

6_7P

毎年「秋」解禁！秋鮭漁

8_9P

すてるところなし！秋鮭の体

10_11P

食べ方イロイロ！秋鮭の加工

12_13P

いいことづくし！秋鮭の栄養

14P

秋鮭といくら満腹ごはん！

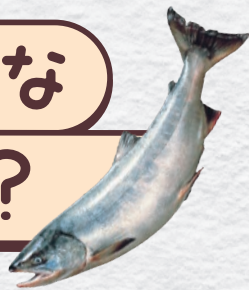
15P

持続可能な漁を！秋鮭の未来

16_17P

サケ? シャケ? 白? どれも鮭なの?

秋鮭って、どんな魚か知ってる?



オス

鼻先が長い
歯が大きい

脂びれが大きい



尾びれの中央がくぼんでいる

体の特徴(とくちょう)

大人のシロザケは体長60~70cmくらい。未成熟だとオスメスの見分けは難しいけれど、成長して海で過ごす頃は銀白色に、川に戻って卵を産む頃には赤・黄・緑色のまだら模様に変身! 鼻先の長さや尾びれの形でオスメスの見分けがつくよ。

サケとシャケのちがい

鮭をサケまたはシャケと呼ぶのは、どちらが正しいのでしょうか? 答えは、どちらもまちがいでありません。語源はいろいろあるようで、アイヌ語が始まりだとか、方言が由来ではないか? などなど。言い慣れたほうで良しとしましょう!

秋鮭の本当の名前は「シロザケ」!
主に北海道、東北で漁獲されていて、旬が秋の魚だから「秋鮭」と呼ばれているんだよ。特に北海道の秋鮭は全国的にも有名なんです!



北海道の秋鮭 PRキャラクター「シャッケ船長」

メス

鼻先が短い
歯が小さい

脂びれが小さい



尾びれがなめらか

シロザケはほかにもこんな名前と呼ばれています!



生まれた川へ秋にもどってくる鮭。秋鮭の別名。



産卵の前年・前々年に偶然とれた鮭。とてもめずらしく貴重!



まだら模様の婚姻色が出ていない、銀白色の鮭のこと。



春~夏前にとれる鮭。卵や白子の成熟前で脂がのっているよ。

天然秋鮭は、サーモンとはちがうよ!

北海道でとれる!

秋鮭の仲間



秋鮭＝シロザケ以外にも、北海道で生まれ、帰ってくる鮭たちがいます。見た目も性質もちがう、実に個性的な面々をご紹介します。

北海道がふるさと! 秋鮭(シロザケ)の仲間たち

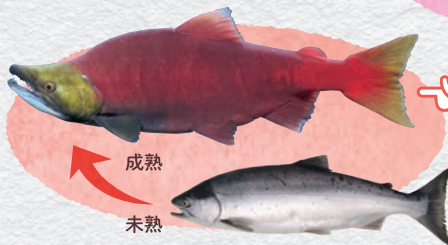


カラフトマス

北海道では青マスとも呼ばれ、オホーツク海などで多くとれます。産卵期のオスは背中が大きく盛り上がります。

サクラマス

北海道では本マスとも呼ばれ、桜の季節にとれる鮭。生まれてからも海に出ずに川で過ごすものは「ヤマメ」と言われて、釣り人に人気です。



ベニザケ

身も体も赤くなる鮭。生まれて1～2年は淡水で育ちます。湖や川だけで一生を過ごす「ヒメマス」もいるよ。

世界にも仲間がいる! サーモンと呼ばれる海外組たち。

輸入される鮭は「サーモン」と呼ばれることが多く、回転ずしなどに使われます。日本でとれるものとは似ているけれど全然ちがうんだよ!



秋鮭とサーモンの違いは何?

天然の秋鮭に対して海外のサーモンの多くは人工的に養殖されています。同じ鮭の仲間でもそれぞれに特徴があるんです。

国内組

主に天然



シロザケ、ベニザケ、カラフトマス、サクラマスなど

主な産地 北海道および東北、北陸

天然の鮭は広い海を泳ぎ回り、自然のエサをたっぷり食べて成長し、帰ってきます。海外組のように遠くから運ばなくていいため省エネで、新鮮な鮭が安定して手に入るんだよ!

海外組

主に養殖



アトランティックサーモン、ギンザケ、マスノスケなど

主な産地 チリ、ノルウェーなど

養殖には養殖の良さがあるけれど、エサやり、輸送、冷たい状態を保つためにたくさんのエネルギー、コスト、時間がかかってしまうのがネックになります。

その土地で作ったものやとれたものは、その土地で食べる。すなわち、地産地消だね!



秋鮭は短い一生を、長く遠く、泳ぐ!

大海原も大航海!

秋鮭の一生



秋鮭は川にも海にも生息できる魚。生まれてからなが〜い旅に出て、最後には産卵のために生まれた川へ戻ってくるんだって。そんな不思議な秋鮭の一生を追いかけてみよう!

0歳 川で誕生、成長と船出を待つ...



受精卵



仔魚



稚魚

秋から冬に川で生まれる秋鮭の赤ちゃん。すぐには泳げないので、おなかにある「さいのう」というふくろに入った栄養をとりながら、砂利の中で過ごします。春になると「稚魚」に成長して海を目指すよ! 稚魚を育てて放流する「人工ふ化」を行うときは、体長が5cmくらいになるまで育てて、3~5月ごろに川から放流します。

写真協力/ (地独) 北海道立総合研究機構

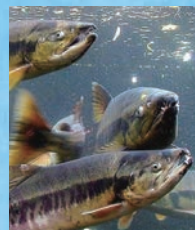
1~3歳 いざ、大海へ! 大冒険の始まりだ!



海に出た稚魚は、最初は河口近くで泳ぎやエサのとりかたを練習。初夏~秋はオホーツク海、冬は北太平洋西部で過ごします。2年目からはベーリング海とアラスカ湾を拠点に育ちます!

4歳 最後の任務のため、さあ川へ帰る!

栄養をたくわえた秋鮭は、産卵のために最後の旅へ。遠い海を越えて、生まれた川に帰ります。川を上ってオスとメスがペアになったら、メスが卵を産み、オスは放精。3~5回くり返したら、役目を終えて死んでしまいます。しかし死んだあともその川や森の栄養として、役立っているのです。



写真協力/ サケのふるさと 千歳水族館

秋鮭漁は「定置網」設置から始まる!

毎年「秋」解禁!

秋鮭漁



START

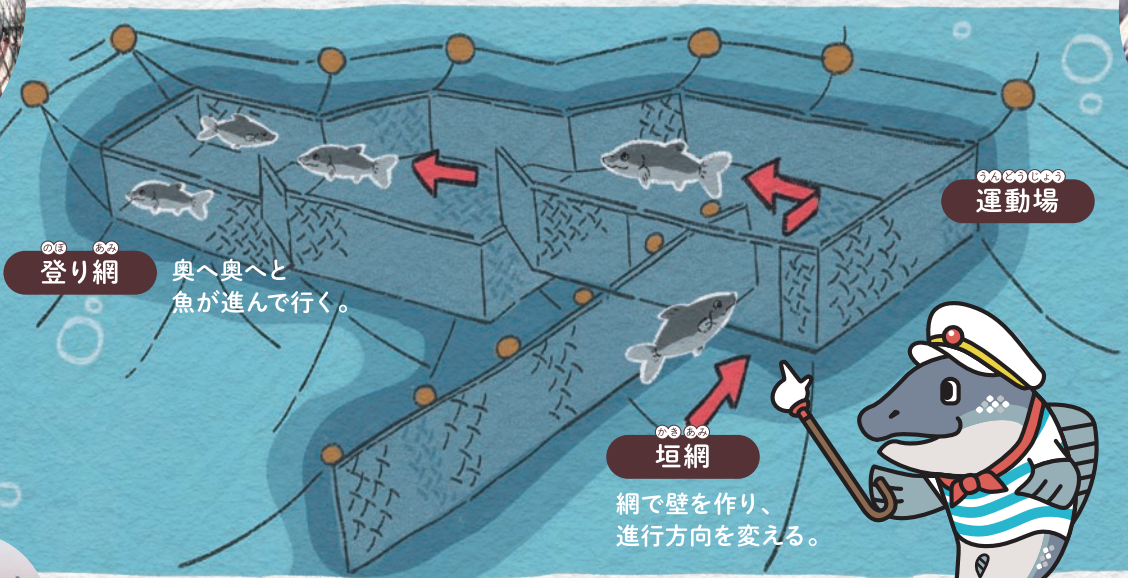
定置網の設置

定置網の設置準備は6月頃から。大型の網を魚の通り道に設置します。



いざ、出港!

秋鮭の鮮度を保つために氷をたっぷり積んで、港から出港します。一隻の船に多くて十数人が乗りこみます。



01 登り網

奥へ奥へと魚が進んで行く。

02 運動場

03 垣網

網で壁を作り、進行方向を変える。

定置網のしくみ

魚には進路が防がれると、陸から遠い方に逃げる習性があります。それを利用して進路を防ぎ、「運動場」という網に導きます。魚が奥へ奥へと進んで行くと行き止まり! たまりに集まったところで引き上げます。



FINISH

セリ～加工場へ

ステンレス製のタンクに入れて秋鮭を運びます。新鮮なまま加工場等へ出荷するよ。

荷揚げしてすぐに選別

港にもどったら、すぐに荷揚げして選別が始まります。オス・メスなど、漁師さんの厳しい目で分けられていきます。

夕モ網で収穫! 多ければ最大40t!

大きな夕モ網で1回に150~200匹の秋鮭をすくい、水揚げします。重さは計500~800kgになることも!

食べる、だしをとる、ちんみになる!

すてるところなし!

秋鮭のからだ体



部位で食べ方がちがう!



① **氷頭(ひず)**
頭のなんこつ部分。こりこり食感が酢の物に◎

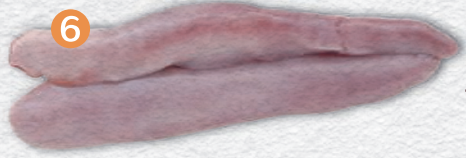
② **カマ**
エラの後ろの部分。脂もだしもたっぷりて鍋におすすめ!

③ **すじこ**
鮭の卵。ほぐして味をつけたら「いくら」になるよ。

④ **中骨**
背骨の部分。だしが出るので鍋やあら汁、三平汁で活躍!

⑤ **背肉**
秋鮭を生で食べる時はマイナス20℃で24時間以上冷凍が絶対!

⑥ **白子**
鮭の精華。焼いたりフライにしたりする。鍋にも合うよ!



ぜんぶ知ってるかな?
⑦ **尾**

しっぽの部分。うま味たっぷりなのでシチューや煮込みに使おう。

⑧ **身**
みんながよく食べている部分! 塩焼きやバター焼きは絶品! お腹の脂ののった部分は「ハラス」と呼ばれているよ。

秋鮭まるごと解剖

秋鮭の体

生でも、焼いても、保存食としても!

食べ方イロイロ!

秋鮭の加工



鮭と人はとても古くからの付き合い。だから食べ方も保存もたくさん方法があります。特に塩との相性がよく、塩づけにすると生とはちがうおいしさになります。あなたはどれが好き?



みんなおなじみ切り身姿!

生秋鮭 なま あぎさけ

旬の秋鮭を三枚におろしたものを「生秋鮭フィレ」と言います。スーパーでは切り身で売られていることが多いよ。

どどーんとダイナミック!

新巻鮭 あらまき さけ

秋鮭の内ぞうを取り、1尾まるごと塩づけにしたものが「新巻鮭」。塩を軽く振った「甘口新巻鮭」も作られています。



手間ひまかけた極上品!

山漬け

秋鮭を山のように積み上げて塩づけにしたものが、「山漬け」。北海道の伝統的な製法で、作るのに手間がかかる分、うま味がぎゅー!

ふんわりパラパラ食べやすい♪

鮭フレック

秋鮭の身を蒸してほぐしたもの。おにぎりの具材やパスタにも使えて便利です!



かめばかむほど甘みがじゅわり

鮭とば

鮭を細長く切って味をつけ、しっかりと乾燥させたもの。おつまみとして大人気だよ!

宝石みたいにキラキラ!

いくら

すじこをほぐして、味をつけたものが「いくら」!みりんやしょう油・酒などにつけた「しょう油づけ」や塩につけた「塩いくら」もあるよ。



秋鮭の加工

秋鮭はおいしくて、体にもうれしい!

いいことづくし!

秋鮭の栄養



鮭の栄養価は

天然と**養殖**で違う?

天然の秋鮭は養殖ものと比べて、低カロリーなのに同程度のたんぱく質が含まれます!ほかの魚より消化・吸収が良いのも特徴です。

栄養	魚種	天然		養殖
		秋鮭(シロザケ)	ベニザケ	アトランティックサーモン
燃やしてパワーに! エネルギー		124kcal	127kcal	218kcal
だっすい! 脱水を防ごう! 水分		72.3g	71.4g	62.1g
筋肉・皮膚を作る たんぱく質		22.3g	22.5g	20.1g
とりすぎ注意! 脂質(しじつ)		4.1g	4.5g	16.5g
脳をしっかり動かす 炭水化物		0.1g	0.1g	0.1g
丈夫な骨づくり カルシウム		14mg	10mg	9mg
体の酸素を運ぶ 鉄		0.5mg	0.4mg	0.3mg
体づくりをサポート ビタミンD		32.0μg	33.0μg	8.3μg

※数値は食べられる部分100gあたり

日本食品標準成分表2020年度版[八訂]

秋鮭・いくらには
注目の栄養素が
いっぱいあるよ!

脳を元気に
DHA&EPA

つかれを回復
ビタミンB群

めんえき
免疫力アップ
アスタキサンチン

秋鮭といくらの満腹ごはん!



秋鮭は焼いたり揚げたり、いろんな味を楽しめる!
いくらも自分で作るとおいしさアップ♪ぜひ試してみてくださいね!

タルタルソースと相性バツグン!

秋鮭のムニエル

バター風味でおいしさアップ!
タルタルソースでまろやかなコクに!



いっしょに巻き巻き♪

いくらの手巻きずし

いくらがこぼれてもお皿の上ならOK!
簡単だけどとてもぜいたくな一品!



季節の味を食卓で!

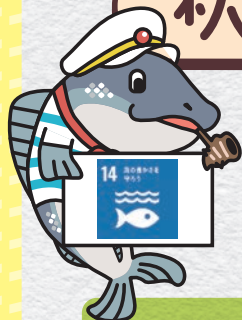
いくら作りに挑戦!

秋の風物詩にチャレンジ!
生の筋子からいけらのしょう油づけを作ろう!



持続可能な漁を！

秋鮭の未来



持続可能な漁業のために、
北海道の秋鮭漁業ではできることを始めています。
来年も秋鮭がたくさんもどってきますように…

秋鮭の資源と生態系の保全のために

水産エコラベル認証を取得しています



「マリンエコラベル(MEL)」は、将来も資源を利用できるように、生態系の保全へ取り組んでいる漁につけられる目印のこと。未来でも秋鮭が食べられて、漁師さんのお仕事も続くように、たくさんの方が努力をしている証なんです！

毎年約10億尾！稚魚の放流

いつまでも秋鮭漁が続けられるよう、稚魚を育てて放流する「人工ふ化技術」で資源を守っています。関係団体、漁師さんも協力して取り組んでいます。

写真／ふ化場から川へ向かう稚魚(放流)



大切なのは、続けること！

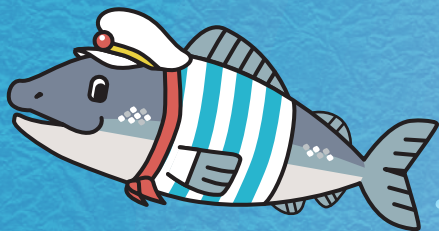
お魚を増やす植樹活動



昔から山と海は切っても切れない大切な関係。森から注がれる養分豊富な地下水が川から海に流れ、お魚たちの栄養になり、海から川に上がる鮭が役目を終え、土へ帰る時は山の養分になります。北海道ぎょれんでは「森と川と海は一つ」をテーマに、木を植える活動をしています。長い期間をかけてたくさんの木を植えてきたんだよ。



海のあいさつで、おわかれだよ！
“SEA YOU!”



もっと北海道の秋鮭を知りたくなったら



この本は環境に配慮した
用紙とインクを使用しています。

