

★サケ サケ科サケ属



- 【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)

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います。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っ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、サケの仲間はずれで、北半球にしか生息していませんでした。

★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ため人気がある。「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。極めてわずしか獲れないため、破格値で取引される

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。

★カラフトマス

サケ属。北海道の一部の河川に溯上。ピンクサーモンといわれるように、サケ類では身の色がやや淡い。「あおます」とも呼ばれる。全長 60cm くらいまでで、サケの仲間では小型。産卵期になると、オスは背びれの前部が盛り上がる(背っ張鱗)。「オホーツクサーモン」の名で消費拡大も図られている。サケとともにサケ漁業の中心で、缶詰への利用が多い。



サクラマス(青森県)

★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 年以來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來遊するが、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。保存食である塩ザケを使い、その塩分を利用するため塩味です。塩漬のタラ(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。