株式会社松阪魚市**鮭のお話**

**知っているようで知らない身近なおさかな**

|  |
| --- |
| 塩干部　栗田光俊2015年11月28日 |



**鮭のお話**

**１．鮭とは**

　　一般的に「鮭」と呼ばれる魚のうち、日本国内でよく食されるものとして、

　　　シロザケ（アキサケ、アキアジ、トキシラズ、ケイジなど）

　　　ギンザケ

　　　ベニザケ

　　　アトランティックサーモン（タイセイヨウサケ）

　　　キングサーモン（ダイスケ、オオスケ、マスノスケ）

　　　トラウトサーモン（ニジマスの養殖型）

　　などが挙げられる。

　　鮭の仲間（サケ目サケ科）　世界では主に北半球に生息し、約70種、日本には16種が確認されている。この中には、幻の魚といわれるイトウや清流に棲むイワナやアマゴも含まれている。

**２．サケの一生～母川回帰**

　　川で生まれたサケの稚魚は、群れを作って海へと下り、大海原で5～6年を過ごし、成熟後、生まれた川の匂いをかぎ分け、戻ってくると言われている。そして、産卵のため、遡上するのだが、産卵床となる条件の良い環境までたどり着ける河川は少ない。そのため、日本では、成熟魚を河口付近で捕獲し、採卵、人工ふ化を経て、稚魚の放流を行うことが多い。

放流前の稚魚

ふ化したばかりの鮭

　　　　　　　　

**３．天然鮭と養殖鮭**

　　養殖技術が未確立の鮭

　　トキザケ…春、5～7月に水揚げされる。日本近海の沖合で捕獲される未成熟魚。

脂の乗りが良く、美味。トキシラズ（時不知）とも呼ばれる。

　　アキザケ…秋、9～12月に水揚げされる。日本の河川に回帰する途中の成熟魚。

　　　　　　　沖合で捕獲されるものは脂の乗りもよいが、河川近くではあまりエサを食べないため、脂は少なく、味も落ちる。

　　ベニザケ…春、5～7月に水揚げされる。サケ類中最も身が赤く、肉質もよい。

　　　　　　　ステーキ、燻製、缶詰など、加工品も多い。身が赤いほど、美味。

養殖技術が確立されている鮭

　　アトランティックサーモン（タイセイヨウサケ）…ヨーロッパ原産の鮭。ノルウェー、南アメリカなどでの海中養殖が盛ん。日本へは年間2万ｔほど輸出されている。

　　ギンザケ…樺太から北アメリカにかけて分布。日本では受精卵を輸入して、三陸沿岸の網いけすで飼う養殖が盛ん。震災により被害を受けたが、ようやく震災前の生産高に戻りつつある。

　　　　　　　海外からの輸入も多く、量販店販売の中心的鮭類。

　　トラウトサーモン…原産はカムチャッカからメキシコ北部だが、ノルウェー、チリ　　　　　で多く養殖されている。

上記の養殖魚については、管理の行き届いたいけすでエサを与えられ、完全養殖されたものに限り、生食も可。（刺身サーモンとして販売）

**４．鮭の歴史**

　　　最も古い記録…フランス　ピレネーで発見された紀元前1万年とされる絵

　　　日本でも、縄文時代の貝塚から鮭の骨が発見されている。産卵のために河川に遡上するので、捕獲が容易で、縄文人の貴重な蛋白源となっていたと考えられている。

　　　江戸時代までは、ほとんどが河川でヤスや簗などで捕獲していたが、鮭の回帰性に着目した越後村上藩（現在の新潟県あたり）では「種川の制」を敷き、鮭の産卵場所を設けた人工川を作り、自然繁殖に努めた。その後、明治時代になって建網が考案され、沿岸での本格的な漁業へと発展した。

　　　造船技術の向上により北洋へと進出したサケ・マス漁業は日本の代表的な漁業となったが、近年は規制が厳しく、先細りである。しかし、人工ふ化事業によるシロザケの回帰率が上昇し、漁獲量は17万ｔと増加、海外からも多く輸入されている。

**５．鮭の利用法**

　　身…塩干品、缶詰、燻製など、養殖物は刺身にも

　　頭骨…氷頭なます、氷頭せんべい

　　腎臓…めふん（腎臓の塩辛）

　　えら…カゲなます、カゲたたき

　　心臓…どんびこ煮

　　皮…（身と皮に長いもを加えてよく擦り、卵を加え、だし汁で煮た料理）、食用のほか、革製品としても

　　たまご…いくら、筋子

**６．鮭に含まれる栄養成分**

　　　サケの身は赤いが、[赤身魚](https://ja.wikipedia.org/wiki/Category%3A%E8%B5%A4%E8%BA%AB%E9%AD%9A)ではなく、[白身魚](https://ja.wikipedia.org/wiki/Category%3A%E7%99%BD%E8%BA%AB%E9%AD%9A)に分類される。サケの赤色は餌として

　　摂取された[甲殻類](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E7%94%B2%E6%AE%BB%E9%A1%9E)の外殻に含まれる[アスタキサンチン](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%A2%E3%82%B9%E3%82%BF%E3%82%AD%E3%82%B5%E3%83%B3%E3%83%81%E3%83%B3)による。卵が赤いのもこの色素

のため。このアスタキサンチンは抗酸化作用などが注目され、紫外線から肌や目を守る

と、多くのサプリメントや健康食品に利用されている。

　　また、ほかの白身魚に比べて脂肪が多く、ビタミンＡ・Ｄ・Ｂ1・Ｂ2も豊富。

**７．近年の日本の水産業と今後の展望**

近年、日本近海などで、日本漁船が捕獲した魚が海外に輸出されるようになった。鮭もその一つで、また逆に日本の量販店で販売されている鮭類、銀鮭、アトランティックサーモン（タイセイヨウサケ）などは、外国からの輸入魚が中心である。

日本固有の天然鮭を輸出し輸入された鮭を食べるという、奇妙な現象が起きている。

その原因の一つとして近年魚介類の栄養効果が見直され、今まで鮭など魚介類を食べなかった国の人々が食するようになったことが挙げられる。

医学的にも、美肌効果、若返り（アンチエイジング）効果があるということで、ハリウッド女優の間でもてはやされたのがきっかけと言われている。

ある国では鮭や鮪などの魚介類を食べることが、裕福な証であると考えられている。

その様な水産物流通の中で、今後の考え方として、日本の船が水揚げした水産物、日本近海で捕獲、採取した水産物は、広義の地産地消の観点から、なるべく日本国内で消費し、日本の四季折々の味を楽しむべきではないだろうか。

また今後の世界の食生活のために、限りある水産資源を大切にし、「育てる漁業」も必要不可欠である。様々な魚種にて養殖の研究が行われているが、実用化されて商業ベースにもっていけるものは多くはない。

多くの魚介類の一日も早い「育てる漁業」の確立が期待されている。

**８．魚食と健康**

日本の食生活の中で、昔からビタミン、カルシウム、鉄分が豊富な魚は栄養源として大切にされてきた。鮭の場合、北海道に棲むヒグマが冬眠に備えて大量に食べたり、北方民族が、そりを引く犬に食べさせたり（一日片身で事足りる）と、その栄養価の高さをうかがうことができる。

今、魚類に関する研究も進み、脳の働きを向上させると言われているＤＨＡ（ドコサヘキサエン酸）や、血液凝固を防止するＥＰＡ（エイコサペンタエン酸）など、有効成分が多く発見されている。

鮭の身はオキアミ（海老）を主食とするためほんのり赤みを帯びている。この赤い色素にはアスタキサンチンが多く含まれ，抗癌作用があると、注目されている。

また鮪の赤い色素には、認知症の予防効果があると発表された。

**９．これからの食育**

厚生労働省は、給食材料は国産の魚や野菜を使用することを推奨している。魚についてはなるべく生魚を使って加工し、野菜についてはその土地の地場野菜を使用するように通達した。

食の安全に配慮しながら、子ども達の成長を見守るのも、我々食材にかかわる者の責任であると考えられる。

今日、量販店、生産者の努力、冷凍保管技術の進歩によって、年間を通して安定した食材が供給されるようになった。

しかし、今一度、季節の恵みに感謝し、春は時知らず鮭、小女子、ちりめん、秋は秋刀魚、秋鮭など、素晴らしい日本の四季を味わい、旬の味を楽しんでもらえればと思う。

[MEMO]