

# おさかな新聞

OSAKANA NEWSPAPER



## 旬のおさかな サケ

旬(しゅん) 目(め) 科(か) サケ(さけ) 属(ぞく)

### みなさんの家庭でよく食べられている“サケ”

サケは赤い切り身しか見た事がないと言う人も多いかもしれないけど、実は、白身の魚なんだよ。子供の頃(稚魚)は白く、大きく成長するにつれて赤色(だいたい色)になっていくんだ。え？なんで身の色が赤くなるのかって？それは、エサのオキアミやエビに含まれるアスタキサンチンと言う色素が体の中にたまっていつて育つほどに体を赤くしているんだ。

このアスタキサンチンには体の調子を整える抗酸化作用もあるし、栄養的には良質のタンパク質や血液をさらさらにして頭が良くなると言われるEPAやDHA、ビタミンDなども含んでいるので、育ち盛りの人にもピッタリな食べやすい魚と言えるんだよ。そして

他の魚にはないすごい力を持っているよ！

「母川回帰」といって自分の生まれた川から海に下りながら成長して産卵するため、また自分の生まれた川に戻ってくるんだ。どうやって戻ってくるかというとサケのにおいをかぎわけける力は犬の1000倍とも言われ、自分の生まれ育った川のおいをかぎわけて帰ってくるんだって。

### いっぽん 一般にサケと言われて いるものの分類

- 別名  
シロサケ…秋サケ、ケイジ  
ときしらす
- ギンザケ…アラスカや三陸で  
ようよく 養殖されているもの
- ベニザケ…アメリカ、ロシア特産品  
みずうみ 湖でしか育たない
- サクラマス…ホンマス
- ニジマス…サーモントラウト
- タイセイヨウサケ…  
アトランティックサーモン  
さんようよく (養殖もの) など  
お刺身用

みんなが大好きな  
サーモンのお刺身は  
これだよ。

4年かけて数千キロの  
旅をしてふるさとに  
戻るんだよ

### サケの仔魚



らんおう  
卵黄のう

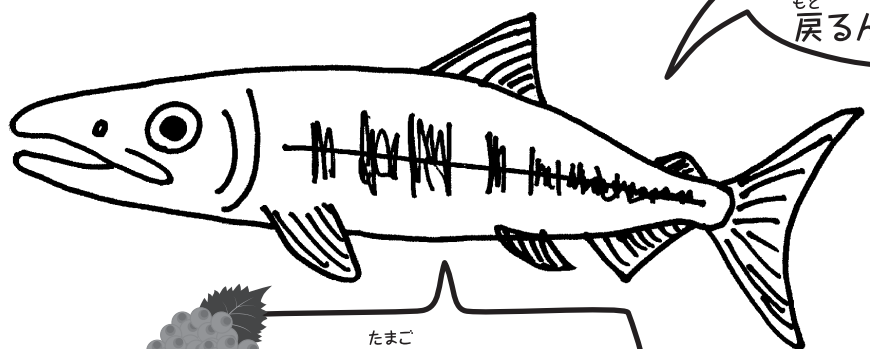
サケの赤ちゃんを

仔魚(しぎよ)といいます。  
泳ぐことはもちろん、水中を移動することもできません。  
はおや らんおう ようぶん  
母親からもらった卵黄を養分にして成長します。

近年環境の変化のためきれいな川が少なくなり、サケ本来の自然での生体循環ができなくなっています。しかし「母川回帰」の習性を利用してサケの人

工ふ化事業が成功し漁獲量も増えています。

※天然のサケは北半球にしか  
生息していません。



たまご  
サケの卵がイクラなんだ

### まめちしき 豆知識

- サケの旬は初夏と川を上り始める前の秋です。
- 産卵を終えたサケはその一生を終えますが、他の動物たちのえさとなって大地に帰ります。
- 国内産のサケは3年前の震災で稚魚を放流できてないので、漁獲量が4割も減っています。

■発行/お魚ひろめ隊  
■お問い合わせ  
唐戸市場業者連合協同組合  
下関市唐戸町5-50  
TEL 083-231-0001  
FAX 083-231-0053  
■受付時間/5:00~13:00

2014 秋 — 冬 号



ゆうげんがいしゃ かわとしょうてん  
有限会社 川人商店  
しながわ ひさえ  
品川 久恵

5/26 市長表敬訪問



6/20 関西小学校 お魚教室



かいきょうかん 海響館 イベント情報

●バックヤードであったか磯の観察会  
 実施期間 平成26年12月1日(月)～平成27年2月28日(土)  
 ★期間中：平日15時～/土日祝12時～、15時～(45分程度)  
 ただし、12月25日(金)～1月7日(水)は12時～、15時～  
 各回12名以内、当日先着順(2Fペンギン村ツアーカウンター)  
 ★対象：小学生は保護者同伴 ※車いす、ベビーカーでの参加は不可

●水中からメリークリスマス!  
 関門ダイブで サンタダイバーが登場します

実施期間 平成26年12月1日(月)～12月25日(木)  
 ★期間中：毎日実施、1回目：午前11時15分～2回目：午後1時15分～  
 クリスマスシーズン限定で関門ダイブにサンタダイバーが登場し、クリスマスならではの魚のお話をします。

6/6 小串小学校 市場見学

3～4年生のみなさんが魚のことや市場の役割についてお勉強しました。



7/15 鯛1匹さばく教室



かいきょうかん 海響館 クイズ ★今回のテーマはサケです!

- Q1. サケの仲間の卵は次のどれでしょう?  
 ①明太子 ②すじこ ③数の子
- Q2. ヤマメと同じ種は次のうちどれでしょう?  
 ①サクラマス ②サツキマス ③アメマス
- Q3. サケはピンク色をしています、白身魚?赤身魚?どちらでしょう?  
 ①白身魚 ②赤身魚
- Q4. 産卵期のサケの身(筋肉)にはある変化が起こります。それは次のどれでしょう?  
 ①白くなる ②赤くなる ③金色になる
- Q5. 次のサケの仲間のうち、日本にはもともとすんでいなかった種はどれでしょう?  
 ①ヤマメ ②ニジマス ③アマゴ

サケの雑学

① サケはビタミンAが多い食材だから、風邪の予防に有効な魚なんだよ。  
 ビタミンAは鼻や喉の粘膜を強くする働きがあるから、病原菌から体を守れるんだ。

② 海に出ないままの鮭は、ずっと川で生活するんだ。名前は違うけど、もともとは同じ魚なんだよ。  
 「べにざけ」→「ひめます」「さくらます」→「やまめ」になり、体が小さいままなんだ。

食糧の大切さ、食文化の継承、食を通じて、自然への感謝を子供たちに伝えたい。

# 唐戸市場 魚食育

シーフードマイスターお魚ひろめ隊 旬料理!

お魚の教室を  
 ご希望の方は、お気軽に  
 お問い合わせください。  
 唐戸市場業者連合同組合  
 ☎083-231-0001まで

おすすめレシピ サケ編

サケのホイル焼き 材料(4人分)

サケ切り身 ……4切れ  
 玉ねぎ ……1/2個  
 パプリカ ……1/2個  
 しめじ ……1個  
 マヨネーズ ……適量  
 塩、コショウ ……少々

- ① アルミホイルにスライスした玉ねぎをしき、その上に塩、コショウしたサケとシメジをのせる。
- ② アルミホイルの口を閉め、魚焼きグリルで5分蒸し焼きにする。
- ③ 色合いにパプリカをのせ、マヨネーズをお好みでかけ、うすら焦げ目がつくように焼く。  
 ☆マヨネーズを生クリームに変えるとサケの簡単クリーム煮込みになります。

★親子で楽しもう!  
 「サケほぐし」  
 いろいろつかえるよ!  
 やすいときに塩ザケを買い、グリルやフライパンで焼き、身をほぐしておく、チャーハンや白ご飯に混ぜ込んだり、お茶漬けにしたりと大活躍です。

スモークサーモンのロールサンド

スモークサーモン  
 スライス ……6枚  
 クリームチーズ ……80g

- ① サンドイッチ用食パンにクリームチーズをぬり、スライスサーモンをならべる。
- ② ロール状に巻き、ラップでくるみ冷蔵庫で1時間冷やす。  
 また、スモークサーモンをきざんで、クリームチーズと混ぜてめってもよい。

株式会社 酒井商店  
 さかい ゆみこ  
 酒井由美子さん

11月11日は「鮭の日」  
 漢字の「鮭」の字のつくりの部分から  
 新潟県村上市が制定したんだって。

鮭はビタミンAが多い食材だから、風邪の予防に有効な魚なんだよ。  
 ビタミンAは鼻や喉の粘膜を強くする働きがあるから、病原菌から体を守れるんだ。

海に出ないままの鮭は、ずっと川で生活するんだ。名前は違うけど、もともとは同じ魚なんだよ。  
 「べにざけ」→「ひめます」「さくらます」→「やまめ」になり、体が小さいままなんだ。

※訂正 海響館クイズQ5の答えが①ニジマスとなっておりますが、正しくは②ニジマスです。