

# 食のススメ

## 「鮭」「サーモン」「トラウト」...違いは!? お馴染みの魚「鮭」のホントとウソ

鮭・サーモン原料・魚卵の主な分布図



こんにちは。一番食品のヨシズです。  
「年取り魚」って知ってますか?  
年取りに縁起の良い魚のことです。  
私の住む西日本では魚師が一般的ですが、  
東日本では魚主。地域によって  
縁起物の魚が変わるんですね。

和食で定番の魚の一つに塩鮭があります。  
鮭はおにぎりの具材や回転寿司のネタとしても  
お馴染みです。しかしよく見ると「サーモン」  
「銀鮭」「トラウト」など呼び名が様々。  
なぜなのでしょう?  
お馴染みの魚のホントとウソを解き明かします。

一番星便り  
「ワン」

第59号  
編集・発行 2017年1月  
一番食品株式会社  
TEL ☎0120-000-551  
〒820-8601  
福岡県飯塚市伊川1115

### ×ウソ

ただしどれも分類上は同じサケ類です。  
日本では鮭といえ、白鮭、紅鮭、銀鮭  
を指します。欧米では海に降りるものを  
サーモン、川や湖などの淡水生息のもの  
をトラウトと呼ぶことが多いようです。

**白鮭** 日本で最も多く水揚げされる鮭。秋に獲れる「秋鮭」が漁獲のほとんどで海で獲ります。

**紅鮭** 白鮭よりも身の色が名前の通り赤い。オホーツク海以北に生息しているので輸入ものがほとんどです。

**銀鮭** 北部太平洋に生息し天然物は日本ではほとんど獲れない。海での養殖が発達している。

**サーモン** 北太平洋のカナダ産のキングサーモンや大西洋のノルウェー産のアトランティックサーモンが有名。

**トラウト** 河川陸封魚で「鱒」でしたが、食卓に上がるものほとんどが、海で養殖されているニジマス。トラウトサーモンとも呼ばれる。

# 大解明! 「鮭」のホントとウソ

**Q1 鮭・サーモン・トラウト...色々あるけど全部同じ魚...である?**

**Q2 鮭とサーモンは同じサケ類の魚なので向いている料理も同じである?**

### ×ウソ

鮭とサーモンは生息地域などによって身の柔らかさや脂肪分、味わいが異なり向いている料理も異なります。

**鮭** 塩焼きやおむすびなどの和食向き

**サーモン** 脂質が多くムニエルやバター焼きなどの洋食向き

### Q3 鮭は自身魚である?

鮭は自身魚です。赤身に見えるのはアスタキサンチンという色素を蓄えているからです。鮭は、エビやカニをエサとして食べていて、その殻にアスタキサンチンが多く含まれています。

### Q4 イクラと筋子の原料は同じである?

鮭の成熟した卵巣を塩蔵加工したものを筋子と言います。イクラは、塩蔵前の卵を一粒一粒バラバラにして醤油や塩漬けにしたものです。

### Q5 鮭は淡水魚である?

鮭は生涯のほとんどを海で過しますが、産卵場所が河川なので淡水魚です。正式には「周縁性淡水魚」と言われます。

### ○ホント

鮭は生涯のほとんどを海で過しますが、産卵場所が河川なので淡水魚です。正式には「周縁性淡水魚」と言われます。



# 一年の計は元旦にあり



新年を迎える頃、「一年の計は元旦にあり」ということわざをよく耳にします。これを、「元旦に起こったことが良いことではなかったら、一年中良くない」というふうにも思う方もいらっしゃるようですが、「計」とは、計画を立てることなので、この解釈はカン違いなのです。でも、起こったことが良いことなら、「今年が良い年になりそうだ」と思えば楽しくていいのではないのでしょうか。

このことわざには、実は、前段があり、「一日の計は朝にあり、一年の計は元旦にあり」とあります。この後段もあって、「一日の計は朝にあり、一年の計は春にあり」となっています。その日に為すべきことは朝に計画を立て、その年に為すべきことは元旦に計画を立てるべきである。何事もはじめに計画を立てるのが肝要である。との教えであるそうです。

新年、元旦の朝に気持ちを新たにしてい、いい年にしたいなら、いい年でありませうようにとそんな期待を持ってワクワクしながら、目標を立てることがいいのではないかと。

また、「元旦に腹いっぱい食事をしないと一年間腹を干す(収入が少なくなる)」という方もいらっしゃいました。

一年の始まりは何かと験担ぎあるようですね。年の初めの1月中に、今年の計画を描いてみるのはいかがでしょうか。

今年も一年、よい年でありますように。



## おいしく食べて健康に!!

### 大根と牛すじ肉の煮物



和風つゆ「きわみ」  
30個箱入  
◎本体価格1,200円  
(税込1,296円)  
◎内容量/60g×30 小麦

#### 〈作り方〉

- 1 大根は、1cm幅のイチヨウ切りにし、熱湯で2分茹でる。
- 2 牛すじ肉は、食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋に、ごま油を入れ生姜を千切りにして入れ、熱を上げ①を湯切りして1分ほど炒め、②を入れる。
- 4 ③に料理酒、水、和風つゆ「きわみ」を入れ、弱火で煮る。アクが出たら取り除く、大根に煮汁が浸みこんだら器に盛りつけ青ねぎを飾る。

材料(2人分)  
大根…½本  
牛すじ肉(ポイル済み)…150g  
生姜…1片  
和風つゆ「きわみ」…2個  
料理酒…100ml  
水…100ml  
ごま油…適量  
青ねぎ(刻み)…適量



### お便り広場

ステキな今年の干支「酉」の絵をいただきました。ありがとうございます。鶏のように羽ばたく年に成りますように。



いろいろゆたかな  
明るい年で  
ありますように

ありがとうございます!

生駒郡 東島様