

岩内湾・海の生き物たち ～生態と利用～ 第2回

サケ(硬骨魚綱サケ目サケ科)

サケは、他のサケ科魚類と区別するために「シロザケ」と呼ばれることもあります。正式な名称はただの「サケ」です。

サケの一生についてはよく知られています。川で生まれた稚魚は体長4cmほどで川を下り、しばらく沿岸で生活したあと沖合を回遊しながらオキアミなどのプランクトンを食べる生活に入ります。その後4～5年で体長70cm以上に成長し、やがて生まれた川に産卵のため帰って来ることはご存じでしょう。岩内湾では主に定置網で漁獲され、2002年度で800トンほどの水揚げがありました。

サケは川に上る直前になると体色が黄色味を帯び、いわゆる「ブナがかかる」という状態になります。この状態になったサケは肉質が落ち商品価値が大きく低下してしまうため、成熟した卵巣(いわゆる筋子)だけを取って残りは飼料用の魚粉にされたりしますが、それも何だかもったいないということで、輸出向けに加工原料としての利用が考えられていたりしています。なお、市販のギンザケはそのほとんどが国内やチリなどでの養殖物、普通は日本の川に上らないマスノスケ(キングサーモン)やベニザケも、同じく北欧などの養殖物やアラスカ・ロシアからの輸入品がほとんどです。逆にEU諸国などには日本産のサケを「自然の外海で育った安全な天然魚」として高く評価する動きもあるといえますので、将来そちらの方に大きく販路が開けるかも知れません。

サケ科の魚類にはイウのように一生の間に何度も産卵する種とサケのように一度しか産卵しない種があります。川に上ったサケは上流で産卵をした後オスもメスもそのまま死んでしましますが、この死骸はクマ・タヌキなどの哺乳類や鳥・昆虫などの餌となり、川から離れた陸地の奥で排泄物として排出されたり死骸を食べた昆虫などがさらに他の動物に食べられたりすることを通じて、海で作られた栄養が海から離れた山奥の森を豊かにするという大切な役割を果たしていることが最近の研究で明らかになってきました。

☒

☒

☒

☒

料理法

※鮭ハンバーグ

サケの価格は近年低迷しており、特に筋子を持たないオスは、肉質はメスに比べて良いにもかかわらず、浜値で1尾あたり百何十円にしかならないという状態が続いています。消費を伸ばすためにはハムや練り製品などへの加工に加えて一般家庭で日常的に食べられる料理のバリエーションを増やすことも重要でしょう。



サケのミートソースとそれを使ったスパゲッティ。

サケの切り身は骨と皮を取り除き包丁で叩かフードプロセッサーなどを使ってミンチにし、タマネギのみじん切りとパン粉・卵・塩・コショウを加えて練り混ぜ、形を整えてフライパンで普通のハンバーグと同じように焼きます。好んでブナシメジなどのキノコ類や刻みニンニクを入れても良いでしょう。サケの肉は豚肉などに比べて脂肪が少ないため、人によっては少しパサパサした感じを受けるかも知れません。練り混ぜる時にサラダオイルを加えたり中にチーズを入れて焼いたりするとパサパサ感は薄れます。残った皮や骨の周りの肉は塩をしてオーブントースターで焼きお茶漬けなどに使うと無駄になりません。

☒

※鮭のミートソース

使用するサケはブナがかかった安いもので構いません。あらかじめハンバーグの時と同様の手順でミンチにしておきます。

厚手の深鍋を使って刻みタマネギとニンニクを強火で炒め、赤ワインを注ぎます。沸騰したところにローレルの葉や刻んだセロリなどの香辛野菜、小さく切ったニンジンなどを入れて火を中火にし、水と、乱切りにしたトマトか、市販のトマトピューレを入れてしばらく煮込みます。水の量は少し控えめに。野菜によく火が通ったらサケのミンチを入れ、塩・コショウ・醤油・酢などで味を整えます。このときに刻んだキャベツやチンゲンサイ・キノコ類などを加えて野菜たっぷりに仕上げるのも良いでしょう。火をどろ火にして焦げつかないように時々かき混ぜながらさらにじっくりと煮込みます。トマトや赤ワインの赤のほかサケの肉の色もソースに移って色鮮やかな赤いソースができあがります。魚くささが気になる人はクローブ・バジル・タイム・ナツメグなどの香辛料を多めに使ってスパイシーな味に仕上げると良い。スパゲッティ以外のパスタを使ったり、ご飯にかけてハヤシライス風のミートソースご飯にすることもできます。

☒

このほかギョウザ・チャーハン・ユッケなどのメニューに肉の代わりにサケを使ってみると、ひと味違った味が楽しめます。ただしサケには寄生虫のアニサキスがいることがあるので、生食用にはいったんマイナス18℃以下で完全に凍結させたものを使用して下さい。



マス類もサケと同じように利用できます。このハンバーグはカラフトマス(いわゆる青マス)でつくったもの。