



# 「さけ・ます」のプロフィール

- [1] 分類名 : サケ目サケ科に属する魚の総称です。  
サケ属 降海型 しろざけ、ぎんざけ、べにざけ、ますのすけ(キングサーモン)、さくらます、からふとますなどです。  
陸封型 やまめ、にじます、ひめますなどです。  
タイセイヨウサケ属 降海型 たいせいようさけなどです。  
陸封型 ブラウントラウトなどです。  
イワナ属 降海型 おしよろこま、あめますなどです。  
陸封型 いわな、おしよろこま、あめますなどです。  
イトウ属 陸封型 イトウ(一部降海型もあり)などです。
- [2] 学名 : サケ(シロザケ) *Oncorhynchus keta*  
ギンザケ *Oncorhynchus kisutch*  
ベニザケ *Oncorhynchus nerka nerka*  
マスノスケ *Oncorhynchus thchawytscha*  
サクラマス *Oncorhynchus masou masou*  
カラフトマス *Oncorhynchus gorbusha*  
ニジマス *Oncorhynchus mykiss*
- [3] 和名 : さけ、ます
- [4] 俗称 : 一般にはさけというと「しろざけ」をさします。さけは東京では「しゃけ」、北海道・青森では「あきあじ」、石巻では「ます」と呼ばれています。ますは北海道で「さくらます」、北海道西南部では「ほんます」と呼びます。
- [5] 外国語表記 : (英) salmon (仏) saumon (伊)  
(独) Hundslachs Ketalachs (中) (ダア・マア・ハア・ユイ)
- [6] 生態と分布 : 降海型、陸封型、養殖の3種類に分けられますが、同じ種類でも降海型と陸封型が混在している場合もあります。降海型は卵から幼魚の時期を川や湖の淡水域で過ごし、その後海に下って2~5年成長し、産卵のために生まれた川を上って行きます。北海道などの北方では9月頃から大群のさけが川を遡上(そじょう)する様子が秋の風物詩にもなっていますが、日本の北から南の地方にかけ、順次翌年の1月頃まで川を上る姿が見られます。さけの代表のしろざけは、遡上中いっさいのえさをとらず、時速14~15kmのスピードで川を上って産卵地でつがいとなり、産卵を終えて死にます。日本では利根川以北、北海道、カムチャッカ半島近辺に分布しています。陸封型は成長過程で海に下らず、一生を川や湖で過ごします。太平洋側は利根川以北、日本海は北九州以北に分布しています。養殖はふ化した卵を1年間淡水で育て、海に作られた生け簀(いけす)に移して生育します。現在、北海道、三陸地方、佐渡でぎんざけが養殖されています。
- [7] 主な漁場と流通 : かつては船団を組んで北洋でさけ、ます漁を行い、母船上でさけ缶まで製造していた華やかな時代もありましたが、200海里時代以降漁獲量は激減しています。現在、北洋のさけ、ます漁は、ロシアとの漁業協力協定により、漁獲量を制限されて行われています。一方、日本各地の川では漁獲量を増やすため、遡上中のさけを魚獲して取った卵を人工受精し、ふ化後5~6cmになったら放流する方法が取られ、河川での漁獲量のほとんどが放流ものになるほど成果を上げています。北海道の河川回帰率は3~4%と、自然にまかせておくよりかなり高くなっています。また、近年は養殖が盛んになり、えさを管理できるので、寄生虫の心配がなく、生食できるのが強みです。輸入品は冷蔵、冷凍、塩蔵、塩水漬け、フィレ、燻製、乾燥品、いくら、すじこなどが入ってきています。

- [8] **栄養学的特徴** : たんぱく質と脂質が多く、脂質は不飽和脂肪酸のEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富です。ビタミンA、D、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>なども多く含まれます。いくらやすじこにはビタミンEが多いですが、コレステロールも多いので摂り過ぎに注意します。
- [9] **主な用途** : 切り身で塩焼き、照り焼き、かす汁、三平汁、鍋もの、かす漬け、西京漬けなど作ります。洋風ではムニエル、フライ、ワイン蒸し、鮮度がよければマリネなどにします。にじますは塩焼き、フライ、から揚げなど、姿を生かした料理法に向きます。
- [10] **選び方** : 一匹ものならウロコが銀色に光り、体に張りがあり、腹の身肉が厚いものが脂のりがよいものです。切り身はきれいな赤色で透明感があるものを選びます。鮮度が落ちてくると、赤みが退色してだいたい色っぽくなり、スジ目が浮き出てきます。にじますは斑点がはっきりしていて、ぬめりのあるものが新鮮です。
- [11] **保存法** : 塩ざけの切り身は比較の日持ちしますが、長くおくら、かす漬け、西京みそ漬けなどにしておきます。また、焼いて身をほぐし、酒をふるとしばらくは日持ちします。にじますは鮮度が落ちやすいので、買ったらすぐ腹ワタを出し、洗って水気をきり、かたくしぼったふきんに包んで密封容器に入れ、冷蔵します。いくらには傷みやすいので、しょうゆ漬けや冷凍保存したほうがよいです。



# 「さけ、ます」の種類

さけ、ますの区別は秋に川を遡上するのがさけ、春に遡上するのがますという説や、しろざけ以外をますという説などがある上、地方によってもいろいろの呼称があり、混同されやすいのですが、学術上では区別はありません。

## しろざけ

しろざけ



日本ではさけという「しろざけ」をさすほど一般的なさけで、日本各地の川に住んでいます。母川回帰率が高く、人工ふ化によって漁獲量は増加しています。川に帰る時、河口では「銀毛」と呼ばれる銀色に輝く体色をしています。遡上するにつれて雌雄ともに黒色、黄色、ピンクの雲紋状の婚姻色が表れ(ふな化するという)、「ふなざけ」と呼ばれます。また、雄は上下のあごが伸びて曲がるため、「鼻曲がり」とも呼ばれます。銀毛は味がよく最高級ですが、産卵に近づくほど味が落ちて価格も下がります。また、秋に川で獲れるものを「あきあじ」「あきざけ」、夏場に東北地方や北海道で獲れるものを、季節はずれに出回るという意味で「ときしらず」「ときざけ」ともいいます。

## さくらます

さくらます



一般に「ます」と呼ばれ、「ほんます」「まます」などという地方もあります。川でふ化後1年ほどして海に下り、1年過ぎて母川に帰ります。海に下る前のものは「やまめ」と呼ばれますが、やまめには一生海に下らない陸封型のものもあります。たいへん味がよく、駅弁の横綱ともいえる富山駅の「ますのすし」の材料としても有名な魚です。

## ぎんざけ

生後一年は淡水に住み、海に下って1~2年成長後、母川回帰する成長の早いさけです。日本の河川への回帰はほとんどありません。近年は輸入した受精卵を淡水で飼い、その後海の生簀(いけす)に移して育てる方法もとられています。肉色は赤だいたい色で味がよく、別名「ぎんます」ともいいます。

## べにざけ

別名は「べにます」です。千島列島から北アメリカ西岸にかけての北太平洋に分布し、日本の川には回帰しません。肉色が紅色をしているところからの名で、さけの間では最も味がよいといわれます。肉色が赤いほど味がよく、欧米では特に好まれ、さけと言え「べにざけ」をさすほどです。鮮魚で出回るより加工されることが多く、特に缶詰やスモークサーモンは高級品です。

## ますのすけ

キングサーモンの別名通り体長1m50cm、体重50~60kgにもなるサケ科の中で最大の魚です。北太平洋の大河川で獲れる冷凍ものが出回っています。肉が厚く、ステーキに向いています。

## からふとます

サケ科の中では最も漁獲量が多く、脂肪が多いため身がやわらかく、傷みやすいです。ピンクサーモンの英名の通り肉はピンク色です。店頭でますと称して売られているのはもっぱらこの種です。しろざけなどに比べて味が落ちるため、燻製やさけ缶の原料などになります。

## にじます

体の中ほどに虹色の帯があるところから名がつけました。一部の地域で、放流されたものが自然繁殖しているものもいますが、現在、市場に出回るものはほとんどが長野、山梨などの養殖ものです。小型魚は塩焼き、甘露煮にされ、養殖魚で寄生虫の心配のない1kg内外の大型魚は刺身にもなり、ムニエル、ホイル焼きにも向きます。

## 加工品

### 新巻き



さけを塩漬けてわらに包んだところから「わらまき」と呼ばれ、転じて「あらまき」になったといわれます。冷蔵技術の進歩や食生活の低塩傾向で、冬の贈答品の定番であった昔ほど塩からはありません。原料はしろざけ、べにざけ、ぎんざけなどで、しろざけのものが一番多いです。頭から尾まで余すところなく使えます。

### スモークサーモン



さけを塩水に漬けて燻製にしたものですが、20～25℃で短時間くん煙したものをソフト燻製、1ヶ月くん煙したものを冷くん、25～70℃で短時間くん煙したものを温くんといいます。最近はやわらかいソフト燻製が一般的です。

### ・さけ缶

さけを水煮した缶詰のほか、油漬け、中骨缶詰、さけ茶漬け用などの製品もあります。価格も手頃でいろいろな料理に使い、重宝な常備品です。

### ・めふん

背骨の下にある腎臓で作った塩辛で、酒の肴に向きます。「めふん」とはアイヌ語で魚の背ワタのことです。

## 卵類

### すじこ



### ・いくら、すじこ

ロシア語で魚卵を意味する「いくら」は、さけの成熟卵をほぐして塩水につけ、洗浄した後再び塩水につけ、水きりして植物油をまぶしたものです。すじこは卵巣膜に包まれたままの未熟卵を同様に洗浄と塩水に漬けることを数回繰り返し、容器に詰めて逆さに積み上げ、軽い重しをして1週間くらいおいたものです。いくら、すじこも新鮮なものは粒に張りがあります。

写真提供「全魚連シーフードセンター」