



「ししゃも」のプロフィール

- [1] 分類名 : サケ目キュウリウオ科
- [2] 学名 : *spinrinchus lanceolatus* Hikita
- [3] 和名 : ししゃも(柳葉魚)
- [4] 俗称 :
- [5] 外国語表記 : (英)shishyamos melt, capelin (仏) (独)
(伊) (中)
- [6] 生態と分布 : ししゃもは日本固有の魚として知られ、北海道の太平洋岸のみに生息しています。10月下旬～11月中旬にかけての産卵期になると、川を遡上し、川底の砂礫に産卵します。稚魚は海へ下って成長し、2年で成魚になります。樺太ししゃもは、太平洋と大西洋の寒冷域、北極海の浅海域に分布しています。ししゃものように産卵期に川を遡上することなく、一生を海で過ごします。
- [7] 主な漁場と流通 : ししゃもは北海道の太平洋沿岸でだけ漁獲されます。最近は親魚の乱獲や産卵場の環境悪化などのために漁獲量が減ったため、人工ふ化放流などがさかんに行われています。現在、流通しているものの多くは、樺太ししゃもで、アイスランド、グリーンランド、ロシア、カナダ、ノルウェーなどから輸入されています。鮮魚で出回ることは少なく、たいてい生干しになっています。
- [8] 栄養学的特徴 : 生干しにしたものは頭から丸ごと食べられるので、たんぱく質、脂質、カルシウムはもちろん、ビタミンやミネラルの良い供給源となります。腹ワタにはカルシウムとリンの結合を助けるビタミンDも含まれていて、栄養価の高いことで知られています。
- [9] 主な用途 : 雄は揚げものに、子持ちの雌は焼きものに向きます。から揚げにして、南蛮漬けやマリネにします。小さい魚なので、火加減や加熱時間に注意します。
- [10] 選び方 : 生のままではあまり出回らず、流通しているものは、ほとんどが生干しのものです。体のつやがよいものを選び、表面に粘り気のあるものは避けます。子持ちの雌は、腹がふっくらと大きく、卵がつまってしっかりとしているものが良品です。
- [11] 保存法 : ラップでぴったりと包み、冷蔵庫に入れ、できるだけ早めに使いきります。長く保存したい場合はラップを敷いたバットに1尾ずつ並べて冷凍します。凍ったら冷凍保存袋に移し、冷凍庫で保存します。



「ししゃも」の種類

日本固有のししゃもは、年々漁獲量が減り、今や稀少な種になっています。そのため、現在流通しているもののほとんどは樺太ししゃもです。いずれも姿形は、同じキュウリウオ科のワカサギに似ていますが、違いを知れば、簡単に見分けられます。

ししゃも

ししゃも



体長15cmほどで、背側は暗黄色、腹側は銀白色をしています。細長く、平たい体形をしています。卵を抱いた雌は胸が円筒形になります。白身魚ならではの淡泊で上品な味わいが人気ですが、最近では漁獲量が減り、稀少品になっています。秋から冬にかけてが旬で、味も充実しています。「ししゃも」の名の由来は、アイヌ語で“柳の葉のような魚”という意味の“ススハム”という言葉。昔らかアイヌ人たちの冬の食料として重宝されてきました。

樺太ししゃも

ししゃもに似ていますが、体は少し小ぶりで、ウロコが見えないくらい小さいのが特徴です。国産のししゃもよりも漁獲量のはるかに多く、通年出回っています。国産のししゃもに比べ、脂が多いといわれることもあります。