



川で生まれ、その後海へ行き、産卵のために再び川に戻る回帰性といった特徴を持つお魚。白鮭、銀鮭、紅鮭、キングサーモン、サクラマス、カラフトマスなど様々な種類の鮭がいます。

鮭はピンク色をしているため赤身魚と思いがやすいのですが、実は**白身魚**です。

ピンク色は**アスタキサンチン**という天然色素の一種で海老や蟹の殻、いくらにも含まれています。

活性酸素の除去、免疫力アップ、動脈硬化の予防に働く抗酸化作用を持つと忙しいといわれるお魚です。



レモンや油と一緒に食べるのがおすすめ。



今月のレシピ

< 鮭とじゃがいもの甘辛炒め >



(1人あたり)
263 k cal
食塩0.8 g

< 鮭ピラフ >



(1人あたり)
480 k cal
食塩1.8 g

(レシピは裏面をご覧ください)

全国のさけを使った料理



はらこ飯の歴史は古く、江戸時代までさかのぼり、伊達政宗にも献上されたものとして語り継がれています。

鮭を醤油やみりんで煮て、その煮汁で炊き込みご飯を作ります。旨味と醤油の香ばしさを含んだご飯の上に、鮭といくらをのせていただきます。



(Nadia)

はらこ飯(宮城)



ちゃんちゃん焼き(北海道)

“ちゃんちゃん”のなまえの由来は諸説あり、「お父さんが焼いて作ることが多いため父ちゃんの“ちゃん”を使って、“手早くちゃちゃっと作れるから”、さらには“でき上がりが待ちきれず、箸で茶碗を叩く音”から来ているという説もあります。鉄板で香ばしく焼けた鮭と味噌に野菜やバターを入れるものが一般的ですが、そこに柚子、一味唐辛子、おろしにんにく、チーズ、生姜などを加える食べ方もあるようです。

石狩鍋や石狩汁は、鮭のぶつ切りや中骨などのあらとキャベツ、じゃが芋、玉ねぎ、豆腐、こんにゃくなどを昆布のだし汁などで煮込み、味噌で味付けをして、山椒で仕上げます。隠し味にバターや牛乳、酒粕などを加えるご家庭もあるようです。



石狩汁・石狩鍋(北海道)

三平汁は、鮭に限らずたらやホッケなど様々な魚を塩漬けやぬか漬けにしたものを使って、塩味で仕上げた汁物です。

三平汁(北海道)



鮭のレシピ

鮭とじゃがいもの甘辛炒め

【材料】 2人分

生鮭	2切れ
じゃがいも	2個
オリーブ油	適量
醤油	少々
砂糖	少々
バター	小さじ1杯



(1人当たり)
263 k cal
食塩0.8g

【作り方】

- ①じゃがいもをレンジで蒸かし、一口大に切る。
- ②鮭を一口大に切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、鮭を焼く。
火が通ったら、じゃがいもを加える。
- ④醤油、砂糖で味を付け、仕上げにバターを加える。

鮭ピラフ

【材料】 2人分

ご飯	2~3杯分
生鮭	1切れ
オリーブ油	適量
玉ねぎ	1/2個
ミックスベジタブル	1カップ
固形コンソメ	1個
塩	少々
こしょう	少々



(1人当たり)
480 k cal
食塩1.8g

【作り方】

- ①コンソメに水大さじ1杯をレンジにかけ、溶かす。玉ねぎをみじん切りにする。
- ②フライパンに油を敷き、鮭を焼く。
火が通ったら、鮭の身をほぐす。
- ③②に玉ねぎ、ミックスベジタブルの順に加えて炒める。コンソメ、塩、こしょうで味を付ける。