

# 食の豆知識

## サケ



サケは実が赤いので赤身の魚と思われがちですが、白身魚に分類されます。サケはタンパク質と脂肪を多く含んだ魚です。特に脂肪としてのDHAやEPAが豊富に含まれています。これらは、サケの皮の下の脂質部分にも多く含まれているため皮までおいしく食べることをお勧めします。

### 【選び方】

切り身は、腹の部分に厚みがあり実の赤身があせていないものが新鮮です。荒巻鮭は銀色で光沢があり大きいものを選ぶと良いでしょう。

### 【サケの種類と調理法】

- ▶白鮭：日本で一般的に食されているサケで、市場に多く出回っています。石狩鍋やちゃんちゃん焼きに向いています。
- ▶紅鮭：サケの中で最も赤い身をしています。紅サケのスモークサーモンの原料として使われています。
- ▶キングサーモン：和名は「ますのすけ」と言い、サケの中で最も大きく2mちかくになるものもあります。また、脂肪分が多いのでステーキやソテーなどの洋風料理に向いています。
- ▶からふとます：日本では、マスというところの「からふとます」を指します。鮭缶のほとんどがこのからふとますです。身が柔らかいのでムニエルやフライに向いています。

### 【はらこ飯】（4人分）

#### ◆材料

- ・白米3合（お好みでもち米を少量入れても美味しいです。）
- ・サケ切り身3切 ・いくら（醤油漬け）20g ・三つ葉10g
- ・A[だし汁100cc、醤油・酒・みりん 各大さじ3]

#### ◆作り方

- ①コメを研ぎ、水切りをする。
- ②三つ葉は丁度いい長さに切り、茹でて水切りをする。
- ③サケの皮を剥ぎ、7mm程度の厚さにそぎ切りにする。
- ④Aを火にかけ、中火にしてサケを入れる。火が通ったら取り出し、粗熱をとる。
- ⑤①に④の煮汁を入れ、水分量を調整して炊飯する。
- ⑥炊き上がったたら器に盛り、④のサケといくら、三つ葉を彩りよく盛る。

※参考書籍：おいしいねっと <https://o-e-c.net/syokuzai/sake>（栄養管理課）

南東北グループ広報誌 南東北344号より