

# 鮭の有効利用 ～鮭のアイデア料理～

水産科3年 村川郁美, 田中絵美

## 1. はじめに

現在馬頭高校では、遡上した鮭を鮭魚醬として利用している。しかし、何か他に有効利用出来ないかと考え、料理レシピ開発と馬頭高校の取り組みを世間に周知することを目的とし、コンテスト出品料理の開発に取り組んだ。

## 2. 材料と方法

2010年に産卵のために那珂川を遡上したシロサケを解凍し、皮剥ぎを行った後に3枚に下ろしたものを使用した。

### (1) 鮭の特徴

鮭の赤身はマグロなどの赤身と異なり、アスタキサンチンという成分が含まれている。人の体内でのみ合成されるため食品からしか摂取できない。

一般的な鮭の栄養素として図1にあげた5つが上げられる。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、ビタミンB2は脂質を中心にタンパク質、糖



図1 鮭の栄養素

質などを分解しエネルギーに変換するとても重要なビタミンである。DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）はアスタキサンチンと同様、人間の体内では合成することができず、食品からしか摂取できない不飽和脂肪酸の1つであり、さらに必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質なたんぱく質が含まれている。

### (2) 遡上した鮭の調理における注意点

#### 1) 臭み取り

臭み取りとして一般的に用いられている、酢・酒・生姜を用い、それぞれ比較検討を行うとともに、しっかりした味を付ける事で川魚臭さを消すことに注意した。

#### 2) 栄養素の補充

遡上してきたサケは、卵に栄養を取られてしまうため、本研究では緑黄色野菜等を用いて栄養素を補うこととした。

## 3. 結果

臭み取りに用いた酢・酒・生姜の比較した結果を表1に示した。

酢を使用した場合は、匂いと味が残るため、調理をする際に一度水洗いをしなくてはな

らず、手間がかかる。一方酒の場合は、臭み取りだけでなく、調理を行う上での調味料としても用いたため、水洗いの手間が省けた。生姜については、生の切り身を使用し、焼いたり・揚げたりする調理法を採用したため、一緒に煮るという作業を行うことができなかつた。そのため、刻んで加える事しかできず、量や使用方法に制限があったためあまり有効ではなかつた。

表1 酢・酒・生姜を用いた場合の臭み取り効果および手間に関する結果

	酒	酢	生姜
臭み	◎	○	△
手間	◎	△	△

(1) 作成した料理の材料と手順

1) 鮭バーグ

材料 (1人前)

鮭	…	1切れ
玉ねぎ	…	1/8
はんぺん	…	1/2
卵	…	1/4 (卵白込)
小麦粉	…	大さじ1
生姜	…	1/4



図2 鮭バーグ

- ① 鮭を酒に10分浸し、臭み取りをした後しっかりと水気を切ってたたきにする
- ② 玉ねぎ、生姜をみじん切りにし、1と残りの食材を入れよくまぜる
- ③ 形を整え、オリーブオイルで焼く

2) 鮭バーガー

材料 (1人前)

鮭のハンバーグ	…	1つ
イングリッシュマフィン	…	1つ
レタス	…	1枚
ミニトマト	…	2つ



図3 鮭バーガー

- ① 鮭のハンバーグを作る
- ② オリーブオイルでタマネギを炒め、ケチャップ・ウスターソース・白ワイン・砂糖・塩・コショウを加え、デミグラスソースを作る
- ③ イングリッシュマフィンを両面焼き、レタス・鮭ハンバーグ・デミグラスソース・ミニトマトの順にはさむ

### 3) 鮭の炊き込みご飯

材料 (2人前)

お米	…	1合
鮭	…	2切れ
バター	…	10g
鮭魚醬	…	大さじ2
3倍濃縮めんつゆ	…	25cc
水	…	適量



図4 鮭の炊き込みご飯

- ① 鮭を酒に10分浸し、臭みを取る
- ② 鮭の身をバターで焼き、鮭魚醬で味付けする
- ③ フライパンに水少々を加え、残ったバターと魚醬溶かし鮭と共にジャーに加える
- ④ めんつゆと鮭魚醬(大さじ1)を加え、メモリまで水を入れ炊き上げる

### 4) 鮭ライスバーガー

材料 (2人前)

鮭の炊き込みご飯	…	200g
鮭	…	1切れ
バター	…	10g
鮭魚醬	…	大さじ2
大葉	…	2枚
片栗粉	…	適量



図5 鮭ライスバーガー

- ① 鮭の炊き込みご飯を丸く形作り、片栗粉をまぶす
- ② 1を両面に焦げ目ができるまで焼く
- ① 鮭の身をバターで焼き、鮭魚醬で味付けする
- ④ 2の間に、鮭と大葉をはさみ、市販のおろしだれをのせる

## 5) 鮭の魚醤和風パスタ (コンクール出品料理)

材料 (4人前)

鮭	…3切れ	a	鮭魚醤	… 1 / 2カップ強
ほうれん草	…400g(2束)		水	…6カップ
しめじ	… 1 / 2		昆布茶	…小さじ2
玉ねぎ	… 1 / 2		酒	… 1 / 2カップ弱
唐辛子	… 1 / 2		みりん	… 1 / 2カップ弱
にんにく	…1片		バター	…15g
パスタ	…100g×3束		塩コショウ	…適量
油揚げ	…2枚		オリーブオイル	…適量

### ① 材料を切る

(鮭：ブツ切り、玉ねぎ：薄切り、ほうれん草：3cm、しめじ：ばらす、唐辛子：輪切り、にんにく：みじん切り)

### ② 塩コショウで下味をつけた鮭をオリーブオイルで焼く

### ③ 鮭を取り出し、少量のオリーブオイルでにんにくを炒め、刻んだ野菜を炒める

### ④ 油揚げを油抜きした後、水気を切って半分にし、②と③を詰め、パスタで留める

### ⑤③を取り出した鍋に、aを加えひと煮立ちしたら④を加え煮る

### ⑥ 少し硬めに茹でたパスタを加え2分程度煮る



図6 鮭の魚醤和風パスタ



図7 第12回シーフード料理コンクール

## 4. 考察

遡上してきた鮭は、臭みがあり栄養素も少ないということで、さまざまな方法で臭み取りを行うと共に、緑黄色野菜を使用する事によって栄養素を補うようにした。その際、彩りや鮭との相性を考え、組み合わせるのがとても難しかった。

実際に2年間魚を用いた料理の作成を行った事で、調理の面白さや、試行錯誤し1つのものを作り上げる達成感を感じることができた。また、その魚にあった調理法などを学ぶ事ができ、賞には選ばれなかったですが、コンテストに料理を出品できてよかった。