



食の力 8. 9月号



9月の献立

一緒にない！？鮭とサーモンの違いって？

鮭やサーモンといえば、私たちにとっても馴染み深い魚の1つです。鮭の塩焼きはおかずの定番で、お寿司屋さんに行けば、サーモンの握りは必ず頼む、という方も多いのではないのでしょうか。今回は、身近な食材、『鮭・サーモン』の話題です。



鮭とサーモンって同じじゃないの？

日本語の「鮭」は英訳すると「salmon:サーモン」です。やっぱり同じ？と思われるかもしれませんが、スーパーでは「鮭」と「サーモン」、それぞれのラベルが貼られています。

まず、大きな違いは『天然』と『養殖』です。天然で育ったのが『鮭』、養殖で育ったのが『サーモン』です。

『鮭』は河川で産卵し、海で育ちます。魚介類に寄生するアニサキスがいることもあるので、基本的に生食はできません。

『サーモン』は、ノルウェーやカナダで養殖された『トラウトサーモン』、『アトランティックサーモン』のことを指すのが一般的です。養殖の場合は、餌を管理しているので、アニサキスの心配がありません。お寿司屋さんのサーモンは一旦冷凍され、解凍して使われるので安心して生で食べることができます。

鮭	天然	生食はダメ！
サーモン	養殖	生食可能！

「トラウトサーモン」はニジマスだった！

スーパーの魚コーナーではおなじみの『トラウトサーモン』。実は、淡水魚のニジマスで、海で人工的に養殖したものなのです。“ニジマス？鮭ではないの？”とややこしくなりそうですが、鮭、トラウトサーモン、ニジマス、さらにヤマメも含めてサケ目サケ科で同じ仲間です。お寿司屋さんのサーモンは「ニジマスを海で養殖した魚」なのです。

目	科	属	種	分布	特徴	利用	備考
鮭 (マス)	Salmonidae	Salmo	Salmo gairdneri	北太平洋	海水魚	生食、加工品	アニサキスに寄生する可能性がある。
鮭 (サーモン)	Salmonidae	Salmo	Salmo salar	北太平洋	海水魚	生食、加工品	アニサキスに寄生する可能性がある。
トラウトサーモン	Salmonidae	Salmo	Salmo trutta	ヨーロッパ	淡水魚	生食、加工品	アニサキスに寄生する可能性がある。
ニジマス	Salmonidae	Salmo	Salmo gairdneri	北太平洋	淡水魚	生食、加工品	アニサキスに寄生する可能性がある。
ヤマメ	Salmonidae	Salmo	Salmo leucomaenis	日本	淡水魚	生食、加工品	アニサキスに寄生する可能性がある。



「鮭」と「サーモン」は白身魚

鮭、サーモンは白身魚に分類されます。なぜ、きれいなピンク色をしているのかというと、餌としている「オキアミ」などの殻にアスタキサンチンという成分が含まれている為です。オキアミを全く食べない場合、身が白のままです。



「サケ」と「シャケ」はどう違う？

『シャケ』とはアイヌ語で鱒(マス)を意味する『シャケンベ』という言葉が語源とされています。サケとシャケ、どちらの読み方も間違っていないですが、調理前を『サケ』、調理後のものを『シャケ』と呼び分ける場合があります。

「鮭」と「サーモン」の使い分け

サーモンは脂がのって身が柔らかい。一方鮭は脂分が少なく、さっぱりしています。『鮭』…◎塩焼き ◎鮭フライ ◎ムニエル(加熱系) 『サーモン』…◎お寿司 ◎刺し身 ◎カルパッチョ(生食系)



9月からは鮭が旬を迎えます。秋鮭はあっさりしているので、塩焼きにバターを少しのせるのがおすすめです。

8月の献立

28 水	カレーうどん かぼちゃオイル焼き キャベツの和え物	大豆ミソ・青のり粉	玉葱・人参・しめじ・コーン・グリーンピース・トマト水煮・かぼちゃ・キャベツ・胡瓜・ゆかり	うどん・じゃがいも・カレー・オリーブ油	13 352 kcal P 8.6 g F 5.9 g C 69.5 g 29/17 3.8 g
29 木	人参ごはん マス甘酒白みそ焼き 即席漬け 味噌汁	いりこ・油あげ・マス・かつお節・味噌・だし削り・出し昆布	人参・キャベツ・胡瓜・パプリカ・玉葱・太もやし・青ねぎ	発芽玄米	14 333 kcal P 20.2 g F 6.0 g C 51.1 g 29/17 2.1 g
30 金	枝豆ごはん ラタトゥイユ 中華あえ 小松菜スープ	いりこ・塩昆布・大豆ミソ・味噌・だし削り	枝豆・アスパラ・赤黄パプリカ・なす・トマト水煮・キャベツ・人参・太もやし・胡瓜・コーン・小松菜	発芽玄米・トマトソース・ごま油・純米酢・黒砂糖	14 337 kcal P 11.4 g F 8.6 g C 60.2 g 29/17 2.4 g

		主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
2 月	ゆかりごはん さば塩焼き 人参粥納豆 味噌汁	いりこ・サバ・サルーテ・納豆・わかめ・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・人参・玉葱・青ねぎ	発芽玄米	17 342 kcal P 17.7 g F 8.7 g C 50.6 g 29/17 2.1 g
3 火	わかめご飯 切干大根の炒め煮 パプリカ炒め 味噌汁	いりこ・わかめ・もめんあつあげ・パプリカ・油あげ・味噌・出し昆布・だし削り	切干大根・人参・椎茸・いんげん・パプリカ・胡瓜・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・パプリカ・梨芋	17 425 kcal P 13.3 g F 16.1 g C 58.7 g 29/17 2.3 g
4 水	ぶっかけうどん かぼちゃオイル焼き 和風パプリカ	油あげ・だし削り・出し昆布・青のり粉・塩昆布・削りぶし	大根・椎茸・人参・青ねぎ・パプリカ・かぼちゃ・キャベツ・胡瓜・コーン	うどん・ごま油・黒砂糖・オリーブ油・純米酢	17 403 kcal P 11.5 g F 11.8 g C 64.8 g 29/17 2.6 g
5 木	枝豆ごはん さけの切身焼き 青のり和風パプリカ 味噌汁	いりこ・塩昆布・鮭・青のり・油あげ・わかめ・味噌・出し昆布・だし削り	枝豆・パプリカ・人参・コーン・玉葱・しめじ	発芽玄米・オリーブ油・じゃがいも・黒砂糖	17 407 kcal P 23.9 g F 10.4 g C 58.7 g 29/17 3.3 g
6 金	コーンごはん 茄子味噌炒め 梅納豆 豆腐すまし汁	いりこ・塩昆布・大豆ミソ・あつあげ・味噌・納豆・豆腐・わかめ・出し昆布	コーン・茄子・玉葱・アスパラ・赤黄パプリカ・なす・パプリカ・キャベツ・人参・うめ・胡瓜・えのき・みつば	発芽玄米・オリーブ油・黒砂糖	17 421 kcal P 18.0 g F 15.0 g C 56.3 g 29/17 2.6 g
9 月	さつまいもごはん あじ南蛮 即席漬け 春雨スープ	いりこ・塩昆布・あじ・かつお節・豆腐・出し昆布・だし削り	玉葱・ピーマン・キャベツ・人参・胡瓜・パプリカ・にら	発芽玄米・薩摩芋・オリーブ油・純米酢・黒砂糖・春雨・ごま油	17 378 kcal P 19.1 g F 8.9 g C 56.3 g 29/17 2.4 g
10 火	ごぼうご飯 秋の実りの含め煮 ゆかり納豆 秋茄子汁	いりこ・高野・大豆ミソ・納豆・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ごぼう・人参・南瓜・しめじ・玉葱・キャベツ・胡瓜・ゆかり・茄子・青ねぎ	発芽玄米・さつまいも・黒砂糖・オリーブ油	17 405 kcal P 15.4 g F 9.4 g C 69.4 g 29/17 1.8 g
11 水	ちゃんぽんうどん コーン炒め 大学芋・黒糖味	大豆ミソ・油あげ・だし削り・出し昆布・わかめ・しらす干し	玉葱・人参・パプリカ・椎茸・キャベツ・太もやし・青ねぎ・胡瓜・切干大根・コーン	うどん・梨芋・ごま油・純米酢・黒砂糖・オリーブ油・大学芋	17 420 kcal P 10.6 g F 10.9 g C 71.3 g 29/17 2.3 g
12 木	大根菜ご飯 さわらの蒲焼き かぼちゃ納豆 野菜スープ	いりこ・しらす干し・さわら・納豆・出し昆布	大根菜・かぼちゃ・玉葱・人参・キャベツ・椎茸	発芽玄米・ごま油・黒砂糖	17 390 kcal P 21.9 g F 10.6 g C 51.9 g 29/17 2.5 g
13 金	おこわ風ごはん 肉じゃが風 キャベツ納豆 そつめん汁	いりこ・細ぎりの高野・油あげ・大豆ミソ・あつあげ・納豆・かつお節・出し昆布・だし削り	椎茸・人参・玉葱・いんげん・キャベツ・胡瓜・パプリカ	発芽玄米・ごま油・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖	17 435 kcal P 19.5 g F 16.1 g C 57.5 g 29/17 1.8 g
17 火	わかめご飯 大根と里芋の煮物 かぼちゃ納豆 味噌汁	いりこ・わかめ・あつあげ・納豆・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	大根・人参・いんげん・かぼちゃ・玉葱・なめこ・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・梨芋・こんにゃく・黒砂糖	17 398 kcal P 16.5 g F 11.1 g C 60.6 g 29/17 2.2 g
18 水	カレーうどん パプリカ炒め じゃがいもオイル焼き	大豆ミソ・サルーテ・青のり粉	玉葱・人参・しめじ・コーン・グリーンピース・トマト・キャベツ・胡瓜	うどん・じゃがいも・カレー・オリーブ油	17 416 kcal P 10.3 g F 13.3 g C 67.7 g 29/17 4.0 g
19 木	じゃこご飯 さばの生姜しょうゆ焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁	いりこ・しらす干し・サバ・サルーテ・豆腐・わかめ・出し昆布	生姜・切干大根・人参・胡瓜・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・パプリカ	17 401 kcal P 17.3 g F 15.2 g C 49.5 g 29/17 2.7 g
20 金	五目ごはん 麻婆茄子 たくあん納豆 野菜スープ	いりこ・大豆ミソ・油あげ・味噌・納豆・かつお節・わかめ・出し昆布・だし削り	人参・コーン・玉葱・茄子・椎茸・青ねぎ・パプリカ・にんにく・キャベツ・パプリカ・にら	発芽玄米・こんにゃく・黒砂糖・ごま油・片栗粉・ごま油	17 374 kcal P 13.5 g F 11.6 g C 56.3 g 29/17 2.7 g
26 木	たくあんご飯 鯖の照焼き さつまいも納豆 味噌汁	いりこ・かつお節・さわら・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	パプリカ・青ねぎ・玉葱・人参・なめこ	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・薩摩芋・梨芋	17 441 kcal P 21.7 g F 12.8 g C 61.3 g 29/17 1.8 g
27 金	鮭ご飯 みそじゃが 豆乳ごまドレッシング 蓮根汁	いりこ・鮭ほくし・大豆ミソ・味噌・サルーテ・豆腐・わかめ・だし削り・出し昆布	玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ・胡瓜・コーン・れんこん・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・じゃがいも・こんにゃく・オリーブ油・黒砂糖・純米酢	17 415 kcal P 16.3 g F 10.6 g C 67.0 g 29/17 2.7 g
30 月	菜ごは さばの照り焼き おかつ納豆 味噌汁	いりこ・塩昆布・サバ・納豆・かつお節・出し昆布・だし削り・味噌	くり・人参・キャベツ・胡瓜・玉葱・しめじ・青ねぎ	発芽玄米・オリーブ油・黒砂糖・椎茸	17 394 kcal P 18.3 g F 12.1 g C 56.0 g 29/17 1.6 g