サケの捌き方

1

ウロコを取り、流水でよく洗い、水気を拭き取る。

2

胸ビレと腹ビレを切り取り、エラから包丁を入れ、中骨を切る。裏返して同様に包丁を入れて頭を切り離す。

3

腹を割き、内臓を取り出す。

4

スプーンなどで血合いを取り除き、流水で洗いながら膜をはがす。

5

尾を左、腹を手前に置く。身と中骨の間に包丁を入れ、中骨に沿わせるようにして胸から尾へ切る。（2 枚おろし）

6

中骨の下に包丁を入れ、刃を中骨に沿わせながら切り離す。（3 枚おろし）

7

３枚おろしの状態

8

刃を手前にして、腹骨を薄く切り取る。

9

調理法に応じて切り分ける。

10

切り身の完成

イクラの作り方

1

生筋子を食塩水（水 400cc に塩大さじ１程度）で軽く洗い、汚れを取る。

2

40℃前後（人肌程度）のお湯に入れ、親指の腹で卵をつぶさないように膜から卵をほぐしていく。

※滅菌のため、お湯の温度は多少高くてもよい。いくらが少し白くなることがありますが、あとで元の色に戻ります。

3

ある程度卵がほぐれたら、潰れた卵や膜を水で洗い流す。再度ゆるま湯に浸けて残った膜を取り除き、これを３～４回繰り返す。

4

卵がきれいになったらザルにあげ、水気を切る。

5

塩を卵全体にふりかけ、よく混ぜ、５分から 30 分程度かけて水気を完全に切る。

6

いくらの塩漬けの完成

※しょうゆ漬けにする場合は、３の最後に食塩水で洗い流して、水気を切り、好みの味に調整したしょう油、酒、みりんの中へ浸ける（卵全体が浸かる程度）。冷蔵庫で１時間程度なじませて完成。

サケの料理レシピ

鮭とじゃがいもの塩バター

（1）材料［4人分］

・鮭	4切れ
・じゃがいも	中2個
・バター	20g
・塩・胡椒	適量
・パセリ（みじん切り）	適量
・水	100cc

（2）調理方法

①鮭の切り身の表裏にしっかり目に塩・胡椒をまぶし，15分程度おく。
②じゃがいもを6等分に切り，水に15分程度さらしておく。
③フライパンでバターを溶かし，鮭を焼く。両面に焦げ目が付いたら，じゃがいもを加え，鮭を割りながら炒め合わせる。
④水を100 cc 入れ，ふたをしてじゃがいもが柔らかくなるまで10～15分程度煮る。
⑤塩・胡椒で味を調えて皿に盛り付け，パセリを散らす。

鮭のソテー大根おろし添え

（1）材料［1人分］

・鮭	1切れ
・玉ねぎ	1／2個
・しめじ	適量
・大葉	2枚
・大根おろし	適量
・サラダ油	小さじ1
・バター	10g
・ポン酢	適量

（2）調理方法

①玉ねぎを千切りにし，サラダ油をひいたフライパンでしんなりするまで炒め，皿に取っておく。
②フライパンでバターを溶かし，鮭としめじを炒め合わせる。
③鮭が焼けたら皿に移し，玉ねぎ，大根おろし，千切り大葉をのせ，ポン酢をかける。

サーモンクリームパスタ

（1）材料［2～3人分］

・生鮭	２切れ（１８０ｇ程度）
・生クリーム	２００ml
・パスタ	１５０ｇ
・玉ねぎ	小ぶり１／２個
・小麦粉	小さじ１
・粉チーズ	適量
・小麦粉	小さじ１
・塩・胡椒	小さじ１／２
・バター	２０ｇ

（2）調理方法

①鮭の皮を取り，大きめの一口大に切る。
②玉ねぎをスライスする。
③塩を入れた湯を沸かし，パスタをゆでる。
④フライパンでバターを溶かし，小麦粉を加えて鮭と玉ねぎを焼く。
⑤火が通ったら生クリームを入れ，沸騰したら火をとめる。粉チーズ，塩・胡椒を加えてよく混ぜる。
⑥③で茹で上がったパスタとゆで汁お玉１杯分をフライパンに入れ，中火でからめ合わせる。
⑦再沸騰したらとろみをみて，皿に盛り付ける。

鮭のチャーハン

（1）材料［2人分］

・鮭	３～４切れ
・卵	２個
・ご飯（温かいもの）	お茶碗３杯分
・ネギ	２本
・塩・胡椒	適量
・サラダ油	適量
・鶏がらスープ	適量
・醤油	適量

（2）調理方法

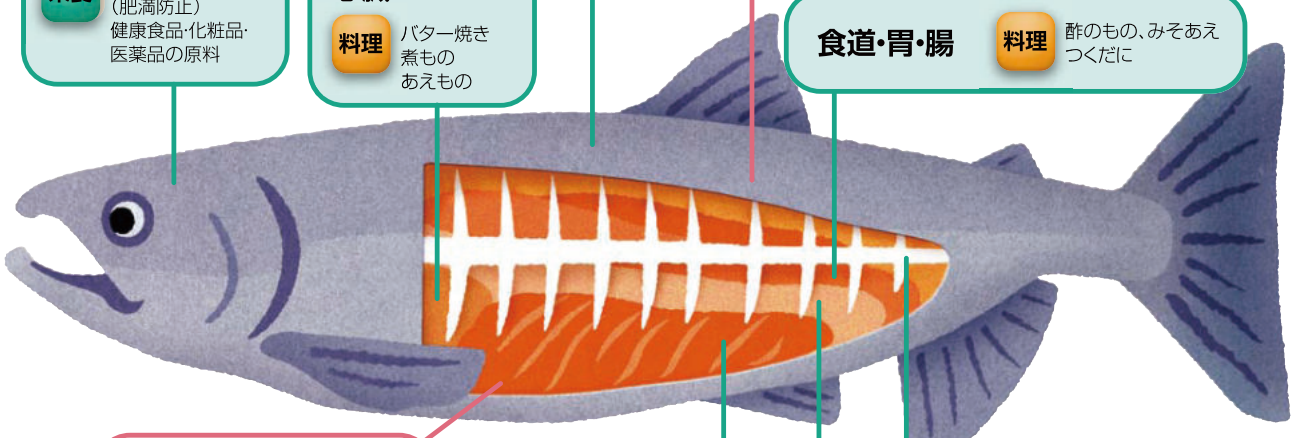
①鮭の切り身に塩をまぶし，１５分程度おき，焦げ目がつかないように焼いて大きめにほぐす。
②卵を溶き，軽く塩・胡椒をまぶす。
③ネギを細かく刻む。
④フライパンを熱し，油をひいて卵を流し入れる。
⑤卵が半熟の状態のうちにご飯を入れて炒める。
⑥鮭とネギを加えて炒め合わせる。
⑦鶏がらスープと醤油で味付けし，皿に盛り付ける。

こんなにすごいサケのパワー!

サケの栄養

サケの主な栄養分は、たんぱく質ですが、脂質も多め。脂質には、EPAやDHAが豊富に含まれます。EPA（エイコサペンタエン酸）は、血栓を予防し、血管を拡張したり、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やします。DHA（ドコサヘキサエン酸）は、脳や神経組織の機能を支えるほか、体内でEPAにかわります。他にも、骨を丈夫にするカルシウム、その吸収を助けるビタミンD、糖質の代謝に不可欠なビタミンB1、細胞の生成や成長に関わるビタミンB2、免疫機能の維持などに不可欠のビタミンB6、血液を正常に保つタウリンなど豊富に含みます。

栄養も使い道も 満点



頭（氷頭）（ひず）
- 料理：石狩鍋、かぶと煮 なます、みぞれあえ
- 栄養：コンドロイチン硫酸（肥満防止） 健康食品・化粧品・医薬品の原料

皮
- 料理：酢のもの 焼いてスナック菓子
- 栄養：コラーゲン（老化防止） 健康食品・化粧品・医薬品の原料

心臓
- 料理：バター焼き 煮もの あえもの

身
- 料理：焼きもの、フライetc.
- 栄養：カルシウム、ビタミンD DHA・EPA（血液をサラサラにし、動脈硬化・心筋梗塞・脳血栓を予防、さらにDHAは脳のはたらきをよくする効果も） アスタキサンチン（老化防止、悪玉コレステロール除去）

食道・胃・腸
- 料理：酢のもの、みそあえ つくだに

卵 メス
- 料理：筋子 いくら
- 栄養：ビタミンB1（スタミナ） ビタミンE（老化防止） DHA・EPA セレン（老化防止） アスタキサンチン

白子（しらこ） オス
- 料理：鍋もの、汁もの、煮つけ
- 栄養：DHA プロタミン（ダイエット、糖尿病改善、免疫力アップ）＝食品保存・医薬品 DNA（光学素子）

中骨
- 料理：柔らか煮、かんづめ 中骨と内蔵から魚しょう（しょうゆ）
- 栄養：カルシウム DHA

腎臓
- 料理：めふん（塩辛）
- 栄養：鉄分（貧血防止）

資料：一般社団法人 全国さけ・ます増殖振興会

気仙沼市大川水系さけます増殖協会

事務局　気仙沼市八日町一丁目１番１号
〒988-8501 気仙沼市産業部水産課内
☎（0226）22－6600（代表）

VEGETABLE OIL INK