

鮭の旬っていつなの??

スーパーに買い物に行くとオールシーズンいつでも売っている鮭。一体いつが旬なの?・・・なんて思ったことありませんか?鮭の旬は9~11月。年中見かける魚ですが、旬は美味しさがUP↑
種類も様々で、実は旬の時期もいろいろ。
主な種類の旬を挙げてみました!



○鮭の種類による旬

種類	旬の時期	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
秋鮭(白鮭)	9月~11月							■	■	■	
時鮭(白鮭)	5月~7月			■	■	■					
紅鮭	5月下旬~8月			■	■	■	■				
銀鮭	4月~7月		■	■	■	■					
キングサーモン	4月~6月		■	■	■						
トラウトサーモン	6月~8月				■	■	■				

北海道で獲れる白鮭は、収穫時期によって名称が変わります。産卵時期に獲れるものを「秋鮭」、春先に生まれた川に戻る希少種を「時鮭」または「時知らず」と言います。私たちがよく食べている鮭は、この「白鮭」です。

○鮭って赤いのに・・・白身魚???

鮭の切り身はオレンジや赤が一般的ですが、実は白身魚に分類されます。エサとしてエビやカニを食べることから、身が赤くなるのです。

この赤色はアスタキサンチンと呼ばれる色素成分。赤色の色素を持つカルテノイドという物質の一種で、抗酸化作用があり、細胞の老化を防ぐ働きをします。

美容にも効果的♪

紫外線による肌トラブルを防ぐ効果もあるそうですよ!!





9月のレシピ (1人前)

- ◎ご飯
- ◎鮭じゃがの照り焼き
- ◎茄子のおろし和え
- ◎すまし汁
- ◎りんご

一人前あたり

エネルギー：600 kcal
 たんぱく質：25g
 脂質：14g
 炭水化物：83g
 食塩相当量：3g



鮭じゃがの照り焼き

【材料】

・ 鮭	1切(80 g)	・ 小麦粉	1 g
・ じゃがいも	1個(120 g)	・ サラダ油	7 g
・ 塩	0.5 g	● B 味噌	7 g
・ コショウ	0.1 g	さとう	4 g
● A 塩	1 g	酒	15 g
酒	7 g	みりん	15 g
		しょう油	3.5 g

【作り方】

- ① 鮭に ● A をふって10分位おいた後、熱湯を回しかけてキッチンペーパーで水気を拭き取る
- ② 鮭1切れを3等分にカットする
- ③ ②の鮭に、塩・コショウをふって小麦粉をまぶす
- ④ じゃがいもは皮をむいて1cm厚さの半月切りにし、(大きかったらいちょう切りでも)600Wの電子レンジで5分加熱する
- ⑤ ● B の調味料をよく混ぜ合わせておく
- ⑥ フライパンに油を熱し、鮭をこんがり焼いたら、④のじゃがいもを加えて少し焼き色がつくまで焼く
- ⑦ ● B を加えて全体にからめたら出来上がり！

POINT

このひと手間で、余分な水分と臭みが抜けます!!

茄子のおろし和え

【材料】

- なす 40 g
- 大根 20 g
- 味ぽん 5 g

【作り方】

- ① 茄子は半月切りにし、さっと茹でて冷まし、水をしぼる
- ② 大根はおろして軽く水気をきっておく
- ③ 冷ました茄子と大根おろし、味ぽんをよく混ぜて完成！

すまし汁

【材料】

- えのき 10 g
- 浅葱 3 g
- 水 150 ml
- 和風だし 0.5 g
- しょう油 1.5 g
- 酒 2 g
- 塩 0.4 g

【作り方】

- ① えのきは石づきを取って半分、または1/3に切る
浅葱は3mmくらいの小口切りにする
- ② 鍋に湯を沸かし、えのきを入れさっとゆでる
- ③ ● 加えて調味し、火を止めて浅葱を加える

りんご

【材料】

- りんご 50 g

【作り方】

- ① 皮をむいて、食べやすい大きさにカットする

おいしい鮭の見分け方

- 🍁 身がふっくらとしている
- 🍁 皮が銀色に光っている
- 🍁 身に白いサシが入っている

