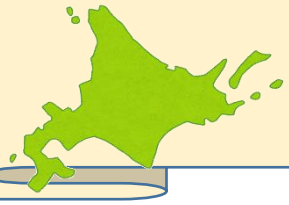
１０月１０日 北海道の食材から学ぼう⑥



鮭

英語では Salmon
(サーモン)です！

　北海道では、全国一鮭が水揚げされています。秋が旬なことから、「秋味(あきあじ)」とも呼ばれています。

　川で生まれ、海で育つ鮭は３～５年かけてたっぷりのえさを食べ 4kg ほどの大きさに成長します。そして秋になると、生まれた川に戻ってきて産卵をします。

鮭の栄養

**　鮭には、肉に負けないほど良質のたんぱく質が豊富です。さらには、骨をつくるために欠かせないビタミン D、血液をサラサラにするエイコサペンタエン酸（EPA）や脳の成長を助けるドコサヘキサエン酸（DHA）が多く含まれています。**

**　また、サーモンピンクと呼ばれる鮭の身の色素はアスタキサンチンと呼ばれ、目や肌の老化を防いでくれます。**

鮭の名前の由来は？

アイヌ語の「シャケンペ」からきているようです。
アイヌの人々は、鮭を「神の魚」、または「本当の食べもの」と呼び、身や卵はもちろん皮や骨まで余すことなく大切に使っていました。
アイヌの人々にとって鮭は特別な存在でした。