築地場外市場「お魚の目利き」

東京築地目利き協会

サクラマス

テキスト：東京築地目利き協会　理事 荒川あやこ　根本朋美

旬魚としてのネタ

01

春を告げる魚として代表されるサクラマス

一般的な鱒とは別格な旬の魚

桜の季節に桜前線と重なる時期に川へ戻ってくるのでよく獲れます。
身の色が桜色であることから「桜鱒」と呼ばれています。
皮は銀色に輝き、ぽってりとした体躯、この時期のモノは脂がのっていて非常に美味しいです。

中に非常に肥満し体高のあるモノを「板マス型」と呼ばれています。
手に入れた料理人の自慢のネタ。美食家をうならせます。

市場では「ホンマス」と呼ばれる事が多いですが、この時期ならでは「サクラマス」、
日本で漁獲されるサケ・マスの仲間の中で最も美味とされています。

ヤマメ

生物学的にはヤマメと同種。川で孵化し、川に残る種類（陸封型）をヤマメ、
海へ下る種類（降海型）をサクラマスと呼びます。
生息する場所で、姿形もまったく違ったものになります。

呼び名いろいろ

ユキシロマス 雪代鱒、ホンマス 本鱒、ママス 真鱒、他、イタマス、エノハなど

生息地

ユキシロマス 雪代鱒、ホンマス 本鱒、ママス 真鱒、他、イタマス、エノハなど

02

栄養プチ知識

からだを若々しく保ち健康も維持できる万能なお魚

日本で獲れる鮭・マスの中で最も美味しいと言われるサクラマス。
川に下る準備をするため餌を豊富に食べ、身は抗酸化物質である「アスタキサンチン」がたっぷり。
主要な餌となるエビにはこのカロテノイドである「アスタキサンチン」が含まれているため、
マスや鮭の身もオレンジ色になります。
カロテノイドはベータカロテンの多い緑黄色野菜にも含まれます。
体を若々しく保ち、血管の健康を維持する効果が期待できます。
また、たんぱく質も豊富で 100g（厚切り 1 切分）でおよそ 1 食分のたんぱく質が摂れます。
さらに、脳を活性化させる DHA、血液の健康を維持する EPA がトップクラス。

オススメの食べ合わせとしては、ビタミン C やビタミン E、ビタミン A（ベータカロテン）など
抗酸化作用の多いものを合わせると良いでしょう。
焼いてムニエルにする時にはレモンを絞ったり、付け合せとして色の濃いお野菜を添えたり、
使用する油をオリーブオイルにするなど簡単にとりいれてみましょう。

オススメの食べ方

サクラマスの木の芽田楽

食べ方の提案

03

風味豊かで旨みの深いサクラマス。

木の芽との相性は抜群！なんとも幸せな気分になる一品、

【サクラマスの木の芽田楽】のご紹介です。

白玉味噌の作り方

●白こし味噌：200ｇ　●酒：大２　●砂糖：小１

●ねり白胡麻：小半分　●卵黄：１個

これらを合わせ弱火で練り、冷まします。冷凍保存１か月可！

調理方法

サクラマスの切り身にうす塩をし 20 分ほどおき、出たドリップをふきます。

８分通り素焼きにしてから木の芽味噌をのせ焼き目をつけます。

木の芽味噌は、木の芽 20g をすり鉢でよくあたり、

白玉味噌 80ｇ（※1）の割合で加え混ぜれば完成です。

海の恵み
食の底力
JAPAN