

魚には
EPA・DHAが
豊富!!

各症状の予防・改善に 効果があると思われる 主な魚介類

- 動脈硬化**
イワシ、カニ、サバ、メンメ、サンマ、ホッキ貝、タコ、イカ
- 肝臓病**
カニ、ホッキ貝、タコ、イカ
- 高血圧症**
メンメ、昆布、サケ、サバ、サンマ
- 老化**
カレイ、ニシン、ワカサギ
- 骨粗鬆症**
シシャモ、ワカサギ
- 骨軟化症**
サケ、サバ、ワカサギ、サンマ、シシャモ
- 貧血**
イワシ、サケ、昆布
- 脳血栓**
メンメ
- ストレス**
カレイ、サケ
- 皮膚疾患**
メンメ、サケ
- 便秘**
昆布
- 老人性認知症**
イワシ
- 肥満**
スケトウダラ、マダラ、ニシン、イカ、カニ、タコ
- 心臓病**
メンメ、タコ

※予防の効果には個人差があります。
※釧路地域おさかな普及協議会リーフレット「お魚のおいしい健康法」より。

主な「プライド鯛魚」 スケトウダラ

釧路で最も漁獲量の多い魚で、主に底曳き網や刺し網で漁獲されます。主な加工品として、身は、かまぼこの原料となるすり身の他、乾珍味などにも加工されます。卵はたらこや辛子めんたいこなどの原料になり、釧路市内でもたらこの加工が盛んに行われています。

冷蔵・冷凍技術が発達した今では、鮮魚としても流通しており、鮮度のよいスケトウダラは、身がやわらかくさつぱりしておいしいので、昆布じめ、刺身などで味わえます。

トキシシラスと 秋鮭はどちらも シロザケ

サケの身が赤色なのは、赤い色素をもつプラシクトン(オキアミ等)を餌として食べているからで、実は白身の魚、シロザケ。

秋鮭は、秋に産卵のために川へ戻るところを水揚げされますが、トキシシラスは春から初夏にかけて水揚げされる若いサケ。季節はずれに獲れるので「時を知らない」からトキシシラスという名がついたともいわれています。

トキシシラスは、産卵の準備ができておらず、卵や白子に栄養がとられていないため、脂のノリがよく高級魚として扱われています。塩焼き、ムニエル、シチューなどいろいろ楽しめます。卵は筋子、いくらとして重宝されています。

イカとタコイカ

イカ(スルメイカ)は、九州西海岸周辺で生まれ餌を求めて北海道に向かいます。刺身、煮物、イカ飯など色々な料理に使えます。特に細く仕上げた「イカそうめん」は絶品。身に弾力があり、目が澄んで飛び出ているもの、胴の色が茶色のものほど鮮度がよいといわれています。

タコイカは濃い紫褐色で、子どものうちは普通のイカ同様10本足ですが、発育の途上で触手が切れて失われ、親になった時は8本足になるのでタコイカと名付けられています。生食用ではなく主に、煮たり、焼いたり、揚げたり、茹でて酢の物にしたりするなど惣菜などに加工されています。

昆布

- 早採アオコンブ
- 棹前コンブ
- ナガコンブ
- 厚葉コンブ

釧路で獲れる昆布漁獲量の7割はナガコンブです。ナガコンブはダシをとるだけでなく、柔らかいため食用昆布として利用されています。水深5〜6mに群生し、成長すると約20mになるものもある、日本一長い昆布です。

ナガコンブのうち、4月〜5月に採集されるものが、早採アオコンブです。ポイルして細切りにしたものは、サラダ昆布として人気です。6月の数日間で採集される昆布は、ナガコンブが成コンブになる前に間引きされる昆布で、棹前コンブと呼ばれています。大麥やわらかく、昆布巻き、結び昆布などに加工されて

厚葉コンブは9月に採集されま
います。

す。その名のとおりナガコンブより
身が厚く煮くずれにくいので、昆
布巻きや佃煮などの加工品として
食へられています。

ツブ

- マツプ
- 灯台ツプ
- 砂ツプ

ツブといわれているもの多くは
エゾバイ科で、釧路では「マツプ(エ
ゾボラ)」、「灯台ツプ(オオカラフ
トバイ)」、「砂ツプ(エゾバイ)」な
どが獲れます。

マツプは刺身や寿司ネタに、また
灯台ツプや砂ツプはしょうゆ煮や酒
蒸し、鍋物などにして食べられ、北
海道では殻のまま焼いたものが、炬
端焼きや屋台の店先で多く見られ
ます。ただし、マツプの唾液腺には
テトラミンという毒素があり、刺身
などで食べるときはこれを取り除
く必要があります。

シシャモ

シシャモは、日本固有の魚で、北海
道の太平洋沿岸にのみ生息します。
釧路は、一大産地で、水揚げされし
しゃも、また、それを加工した干物
などの加工品は、「釧路ししゃも」と
して、地域団体商標登録されていま
す。釧路の漁師さんは獲るだけで
なく、この貴重な魚を増やす取組み
として、人工ふ化事業も長年行っ
ています。

ヒメマス

ヒメマスは阿寒湖原産の魚でその
姿の美しさ、美味しさは全国に知ら
れています。支笏湖、洞爺湖のヒメ
マスは、阿寒湖から移殖されたもの
と言われています。ヘニザケの陸封
型がヒメマスで、大昔、阿寒湖にの
ぼっていたヘニザケが、湖に残留した
ものとされています。刺身やルイベ、
塩焼きなどにおいしく食べるこ
とができます。

メンメ(キチジ)

釧路ではキチジのことをメンメと
呼びます。主に底曳き網で漁獲され
ますが、資源は減少傾向にあり、そ
れに伴って魚体も小型化しています。
主に煮付け、鍋物、湯煮などで食
べられています。メンメは深海性の魚
ですが、浮き袋を持たないため、深
海から漁獲されても活魚での流通
も可能です。

クロハモ

クロハモは深海に生息する魚で、
主に底曳き網で漁獲されています。
釧路では、スーパーの鮮魚コーナー
などに並ぶことが少なく、市民には
あまりなじみのない魚かもしれま
せんが、白身で脂が乗っており、かば
焼きや天ぷらなどにして美味しく
食へることができます。本州のハモ
とは別物の、アナゴの仲間です。