

# 9月～11月が旬! 『鮭』

鮭は秋の味覚を代表する魚です。白身魚の部類で身が赤いのはえび・カニを食べるためといわれています。また、種類によって色・形・脂のノリ・肉質などが違うため作りたい料理に合わせて選ぶことができます。

- ・ **白鮭**……日本で鮭といえばこの種類です。獲れる時期により秋鮭・鮭児などといわれます。脂肪分が少なくさっぱりしているので鍋や汁もの、ちゃんちゃん焼きに適しています。
- ・ **銀鮭**……年間を通して冷凍や塩蔵鮭などとして見かけます。鍋などに使われますが、味にコクがあるので塩焼きやお茶漬けにも適しています。
- ・ **紅鮭**……スモークサーモンの原料としてよく使われます。料理の用途が幅広い種類です。
- ・ **キングサーモン**……身が厚く脂肪が多いのが特徴です。ソテーやムニエルにするとボリュームある料理になり、ホイル焼きや蒸し物にすると素材の持ち味を楽しむことができます。
- ・ **トラウトサーモン**……くせがなく万人向けのあっさりした味です。クリームシチュー・マリネ・スパゲッティの具に適しています。

