



ちょっと勉強室

No.170

平成23年10月

今回のテーマは シシャモ







(1) 基礎知識

頭から骨まで丸ごと食べられるシシャモは、子供たちにぜひ食べてもらいたい食材の一つです。シシャモはキュウリウオ目キュウリウオ科に属する魚で、世界中でも北海道南部の太平洋沿岸の一部でしか獲れない高級魚です。アイヌの人々にとって重要な海の幸で、柳の葉っぱを神様が魚にしたという伝説があり、名前の由来はアイヌ語のスス（柳）とハム（葉）でススハムまたはシュシュハム（柳の葉）が変化した語で、『柳葉魚』と書くのはアイヌ語を借用した和製漢字です。全長約13cm、体は細くワカサギに似ています。回遊魚で水深120mより浅い所に住み、ゴカイや甲殻類など底生動物を食べます。10月中旬から11月下旬にかけて産卵のために川を溯上します。この時期の卵を持った雌は子持ちシシャモといい、酒肴として珍重されますが、食通や事情通の間では雄の方が身の味が良いとされています。

一般にシシャモとして食べられているのは、キュウリウオかカラフトシシャモ（カペリン）のどちらかで、キュウリウオはキュウリウオ科キュウリウオ属、カラフトシシャモはキュウリウオ科マロータス属の別の魚です。1970年代以降、日本固有種シシャモの代用魚としてシシャモの名で流通してきました。2003年のJAS法改正に伴い表示が厳格化され、原材料名にキャペリン、カペリン、カラフトシシャモなどと表記されるようになりました。なお、加工品についてはシシャモとして販売して良いことになっています。カラフトシシャモはアイスランドでは貨幣のデザインになるほど親しまれており、北太平洋、北大西洋の極北海域、オホーツク海、ベーリング海に生息し、日本では北海道のオホーツク海沿岸にも回遊します。シシャモ同様に産卵期の雌は肥大した卵巣が腹一杯に満たされ、浅海域に大群で押し寄せ、波打ち際の砂礫底に産卵します。市場に出回るのは雌が殆どで、いわゆる「子持ちシシャモ」として流通しています。雄は本来のシシャモは淡白な味わいで市場にも流通しますが、カラフトシシャモはペットフード等の加工品や水族館の海獣類への餌などに使用されており、日本で食用として市場に流通することは稀です。

(2) シシャモとカラフトシシャモの違い

シシャモ		カラフトシシャモ	
雄		雄	
	雌		雌
			
<ul style="list-style-type: none">・鱗が大きい・口が大きく目の真下から後方まである・尻びれが小さい・体の色は背側は暗黄色、腹側は銀白色		<ul style="list-style-type: none">・鱗がたいへん小さい・口や目が小さい・尻びれが大きい・体の色は青みを帯びている	

(写真出典：北海道十勝総合振興局HPより)

(3) 栄養価

シシャモとカラフトシシャモで栄養価に大きな違いはありません。栄養価で一番の特徴といえるのは、カルシウムが多く含まれることです。頭から骨ごと食べられるので、丸ごと全部の栄養が摂れます。子持ちシシャモは卵が多いのでコレステロールも含まれますが、ビタミンAも豊富です。