

アラスカ産

# 天然スケソウダラ

学名: *Gadus chalcogrammus* (旧 *Theragra chalcogramma*)

英名: Wild Alaska Pollock, Pollock, Walleye Pollock, Pacific Pollock



天然のおいしさを、アラスカから、  
サステイナブルシーフード



## 製品

### FRESH



H&G



ミンス



白子



卵



フィレ



スリミ

### FROZEN



H&G



ミンス



白子



卵



フィレ



スリミ



## 無駄なく活用

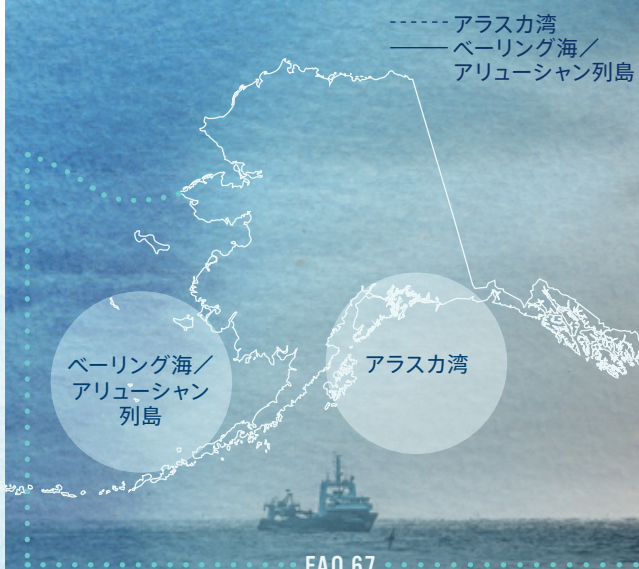
アラスカ産スケソウダラは、  
全身あますところなく活用される、  
環境にやさしい水産資源です。

スケソウダラの卵がたらこや明太子の原料になるのはもちろんのこと、  
フィレやスリミ生産の行程上発生する除去部分からもフィッシュオイルや  
フィッシュミールという製品が生産されています。

## スケソウダラ漁の概要

### 漁期

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月



FAO 67: 国連食糧農業機関が統計を目的に設定している主要な  
漁業区域の1つ。

### 経済

出典: 米国海洋大気庁  
(NOAA)

スケソウダラ産業  
雇用者数  
~3万人



スケソウダラ漁船数  
~250隻

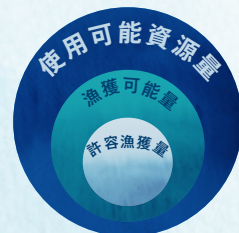


### 漁法



## サステナビリティ

「商業漁業における利益の確保より、  
水産資源と環境の未来をまもることを  
優先しています」ベーリング海・  
アリユシャン列島およびアラスカ湾  
におけるスケソウダラの個体数は、  
毎年実施される資源調査によって漁場  
ごとにその推定値が算出されます。  
漁業を管理する組織が調査データに  
基づいて「使用可能資源量」数を算出し  
「漁獲が許される量」を特定した上  
で、さらにこれを下回る量の「実際の  
漁獲量」を設定することで、アラスカ  
の海に生息する天然スケソウダラの  
個体数が将来にわたって常に維持  
されるようにしています。



アラスカのスケソウダラ漁業は  
米国で最大の規模を誇る、  
サステイナブル漁業です

## 漁業認証

アラスカのスケソウダラ漁業は、  
以下の二つのプログラムの認証を  
取得した、持続可能な認証漁業  
です。

- アラスカの責任ある漁業管理 (RFM) 認証プログラム



- 海洋管理協議会 (MSC) 認証プログラム





## 天然の美味しさ

ふわっとした優しい食感  
マイルドなフレーバー



「スケソウダラを料理するのは楽しいですね。とても汎用性のたかい魚で、どんな料理にも活用できますから。栄養たっぷりで万能、なおかつ調理しやすい食材を探しているなら、スケソウダラをおすすめします。きっとお気に入りのたんぱく源になるはず。」

シェフ／米国登録栄養士 (RDN)  
ガレット・バーデン  
料理栄養学者



## FDA 認定

米国食品医薬品局 (FDA) の定めにより、米国ではアラスカで漁獲されたスケソウダラ製品にのみ

*Alaska Pollock*

の名称を使用することができます。

## 食材としての特徴

どんな調理法でも！



ゆでる、焼く、グリル、蒸す、ソテー、揚げる 等



汎用性のある食材

どんなレシピにもぴったり

## スケソウダラを育む自然環境



## 天然アラスカスケソウダラ

- ・海面から水深500メートル以上の深海までを群泳する底生魚の一種
- ・通常は深海に生息し、アラスカ沿岸に春が近づく産卵期にはより浅い深度に移動することが知られています
- ・三歳魚で繁殖可能となります。12年程度生息することもあります
- ・自身の体のサイズに合わせて、動物プランクトンやオキアミ、小魚などを捕食します

## スケソウダラのカロリーの 97%はたんぱく質由来！

スケソウダラは、鶏むね肉 (75%) や牛赤身ひき肉 (43%) と比べたんぱく質が豊富で栄養価が高いことがわかります。

## 栄養

スケソウダラは質の高い完全なたんぱく質からなるエネルギー源。

スケソウダラ3.0オンス当たり

たんぱく質 16g (DVの32%)

ビタミンB12 3.1mcg (DVの130%)

オメガ3脂肪酸 (DHAとEPA) 285mg

炭水化物 0g

DV (Daily Value) = 1日に必要な摂取量 / 3.0オンス = 85g  
出典：米国農務省 (USDA) 標準レファレンスリリース28 (Standard Reference Release 28)



天然スケソウダラに豊富に含まれるたんぱく質は消化が良く、体内で作ることのできない9種類のアミノ酸すべてを含む、この上なく質の高い完全なたんぱく質です。



非常に質の良い完全なたんぱく質

・除脂肪体重\*の構築と維持

(※全体重のうち脂肪を除いた筋肉や骨、内臓などの総量)

・代謝制御作用

・食べ過ぎの改善——食事量の減少につながり、減量の可能性も

・筋肉の強化により、可動性、体力、機敏性が向上

## レシピ

- ・こんがり焼いた天然アラスカスケソウダラのタコス、ピーツとリンゴの千切り、アボカドクリーム添え
- ・グリーンピースのフムスとザクロを添えた天然アラスカスケソウダラのオープン焼き
- ・ミントのフムスとニンジンハリッサ和えを添えた天然アラスカスケソウダラのファラフェル
- ・ラオススタイルのラープ風サラダ
- ・アジア風丼

WILDALASKASEAFOOD.COM/RECIPESでは上記の料理をはじめとするさまざまなレシピをご紹介します。