

標準和名	一般的名称	育ち	調理方法	見た目	特徴
シロザケ	シロサケ アキサケ アキアジ	天然	加熱用 養殖：生食可		日本で「サケ」と言えば「シロザケ」のことをよく指します。引き締まったピンクの身質で、さっぱりと上品な味わいは日本人の味覚にも合うと言われています。 日本の河川に遡上し、9月～11月に「秋鮭」として店頭に出回ります。 「目近(メジカ)」「時不知(トキシラズ)」「鮭児(ケイジ)」と呼ばれる希少な「シロザケ」が高価で取引されています。
ギンザケ	ギンザケ	天然 養殖	加熱用 養殖：生食可		輝く銀色の体と鱗を持ち、非常に活動的で身の締まりが良く、きめ細かい繊細な身質。比較的高い脂肪分を備えており、味わいやしっかりとした食感がキングサーモンに似ているとも言われています。 養殖の普及と成長の早さから安価で取引され、鮭弁当やコンビニのおにぎりに使われます。
ベニザケ	ベニザケ (ヒメマス)	天然	加熱用		サケ属のなかでも最も細長い体系をしており、身は脂肪分を多く含み赤身が強いのが特徴です。淡水域にとどまる陸封型のベニザケは「ヒメマス」と呼ばれます。 塩鮭、ルイベ、スモークサーモンなどに加工され、いろいろな料理に使われます。特に塩蔵品はサケ類の中でも屈指の美味とされています。
タイセイヨウサケ	アトランティックサーモン	養殖	生食可		ノルウェー、チリを中心に世界でもっとも広く養殖されており、海生タンパク源として最も重要視されています。市場に出回るほぼ全てが養殖の為、アニサキスなどの寄生虫の心配もなく、安心して生食できるサケです。ノルウェーから日本へ生のまま空輸され、刺身や寿司ネタとして食べられています。 良好な食感と、脂ののった甘みのある味わいが特徴で、汎用性が高いのが特徴です。
ニジマス	サーモントラウト トラウトサーモン スチールヘッド	養殖	生食可		内陸養殖と海面養殖が行われており、内陸養殖は「ニジマス」、海面養殖は「サーモントラウト(トラウトサーモン)」と呼ばれます。 チリ、ノルウェー、カナダで海面養殖されます。 国内で流通するサケのうち、刺身、寿司、切身などもっとも汎用的に利用されています。
マスノスケ	キングサーモン	天然 養殖	加熱用 養殖：生食可		サケ類の中でもっとも冷水を好み、脂肪分が多いのが特徴です。150cm近くまで成長することもあり、その名の通り「鮭類の王様」と呼べる大きさです。 国内で流通するものの多くはアラスカやロシアなどからの輸入もので日本産は多くありません。 身は美しい紅色で、脂のりが良いことからステーキや燻製に最適です。