

いつも株式会社うおいちを ご愛顧いただきどうもありがとうございます。

「旬の魚」 No.15 ハマグリ(蛤)

第15回目は、ハマグリです。

雛祭りには欠かせないハマグリ

ハマグリは左右の貝殻が同じものでなければ合わないということから、夫婦和合と女性の貞操の象徴、また相性の良い相手が見つかる様にといい願いも込められ、雛祭り料理に登場するようになりました。この特性を使ってできた「貝合わせ」、本来の「貝合わせ」は、ハマグリとは限らず、様々な貝の模様や形の美しさ、珍しさを比べたり、その貝を題材に歌を詠んで競い合う貴族の遊びで、神経衰弱のように貝殻を合わせて遊ぶことを「貝覆い」といい区別されていましたが、混同されて両方とも「貝合わせ」というようになったとあります。

ハマグリはマルスダレガイ目マルスダレガイ科で、仲間にはチョウセンハマグリ、シナハマグリ、タイワンハマグリ等があります。

形は三角形ながら丸みがあり、貝殻は比較的薄く、殻の表面は光沢があつてつるつるしています。模様は基本的に黄褐色地に2本の褐色帯が八の字形ですが、白や栗色の単色のものや小斑点、波線状模様のあるものなどたくさん種類があります。

本家のハマグリは資源が非常に減少しており、店頭で見かけるハマグリの大半は、中国や韓国から輸入されているシナハマグリ、地ハマグリとも表示される国産物のチョウセンハマグリです。

熊本産ハマグリ

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/disp\\_guide.asp?id=24&file=1](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=24&file=1)



## ハマグリ

### ハマグリの分布

ハマグリは北海道南部以南から九州までと朝鮮半島、中国大陸にも分布し、淡水の影響がある内湾砂泥地を好みます。一方チョウセンハマグリは、外洋に面している砂浜にすみ、朝鮮半島にもいます。またシナハマグリは、朝鮮半島の多島海（半島の南岸全体の海域）から中国大陸沿岸に分布しています。

### ハマグリの分布図

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/disp\\_guide.asp?id=24&file=3](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=24&file=3)



### ハマグリの仲間

#### 1. チョウセンハマグリ

ハマグリに比べ、三角形の形に近くて殻が分厚く、模様は茶褐色や灰黄色の単色が多い等の違いがあります。また身はややかたく、ハマグリ独特の粘液は少ないですが、味はよく、寿司種や焼きハマグリ、煮ハマグリに使われています。標準和名に「チョウセン」と付きますが、朝鮮産というわけではなく、鹿島灘等を主産地とする在来種で、漢字では「汀線ハマグリ」が当てられます。

チョウセンハマグリは別名「ゴイシハマグリ」とも呼ばれ、白碁石の原料としては最高級品といわれています。白碁石はチョウセンハマグリの半化石を加工して作られますが、掘り尽くされ、今ではメキシコ産の別種「メキハマ」で作られています（ちなみに黒碁石は熊野の本那智黒・・・アメじゃないよ）。

#### 2. シナハマグリ

殻長があまりなく、殻腹の丸みが強いのでハマグリより丸く見えます。殻の表面はハマグリのようなつやはなく、細かい山形模様のもので多く見えます。また開けてみると身はハマグリと大差はないですが、ちょうつがいのところが紫色をしています。

本来、シナハマグリは日本に分布していない種で、韓国・中国から輸入されています。しかし、一部の業者が種苗として海にまいたため、国産物と混血の日本産シナハマグリが発生し、見分けることが困難になってきています。

中国産ハマグリ（シナハマグリ）

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/disp\\_guide.asp?id=24&file=2](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=24&file=2)



#### 漁法と漁獲時期

手彫りや鋤簾（じょれん）あるいは貝桁網で漁獲されます。

鋤簾（じょれん）とは、長い棒の先に金属製の半円球状金網（ザル）を付けた漁具で、川底の砂泥もろとも貝をすくい採る漁法です。

貝桁網漁とは鉄製の枠に爪をつけたものを袋網の口に取り付け 船で曳いて海底の砂泥を掘り起こし、後方に付いている袋状の網に収容する漁法です。貝桁網は「マンガ」または「マンガン」と呼ばれ、本来は農具に使われた「馬鍬（うまぐわ）」が転訛したものとされています。貝桁網の大きさや爪の間隔等は漁船の規模や漁業規制の内容によって、また水域毎に多少の違いがあります。

変わったところで、宮城県本吉や島根県益田市沿岸では、箱メガネと棒を使ってハマグリ獲るというアワビ漁と同じような漁法があります。海底の砂地を棒で突くとハマグリが驚いて深くに潜ろうとします。その時水を吐き出すので、それによってできた穴を目当てに鉤で掘り出します。

ハマグリは周年に渡って獲れますが、産卵期を中心に禁漁期が定められています（例：宮城 6～7月、茨城 4～7月、愛媛 5～9月）。

#### 旬

冬から春先、12月から4月頃が旬となっており、特に産卵期に備える3～4月は栄養が蓄えられ美味しい時期です。中国等からの輸入もあって年中食べることができるようになりましたが、産卵期をむかえる5月頃から味が落ち、また夏頃は貝毒が発生しやすくなりますので注意しましょう。潮干狩りの時には、現地の情報をしっかりチェックして下さい。

## ハマグリ栄養

ハマグリはタンパク質を適度に含み、エネルギーは貝類の中では低めであるうえ、鉄とともに貧血状態を改善するビタミン B1 と B2 が多いので、鉄欠乏症貧血になる可能性が高い女性にはぜひお勧め。昔から桃の節句に食べられていたのには、この理由もあったのかもしれない。

またハマグリは、全体にカルシウムが少ない傾向の貝類の中で例外的に多く含み、さらに骨を作るのに欠かせないマグネシウム、リンもバランスよく含まれています。他にもグルタミン酸、グリシン、アラニンといった旨味成分が豊富。これらの成分は水に溶けやすいため、汁物に使うと良いでしょう。

新鮮なハマグリは生で食べてもおいしいですが、生ものはビタミン B1 を分解するアノイリナーゼという酵素が含まれているため、生食より加熱をすることをお勧めします。加熱することによりアノイリナーゼを不活性化させ、また食中毒を防ぐことができます。ただし、加熱しすぎると身は固くなり、旨味も逃げてしまいますので、適度な加熱に留意してください。

## 新鮮なハマグリを選ぼう

殻がしっかり閉じているもの、手に持って重みがあり、ふってみて身が動かないものを選び、臭いがするものは避けましょう。ハマグリ同士を打ち合わせてカチカチと高く澄んだ音がするものは生きている証拠。しかし店頭ではなかなか出来ませんので、家で調理する前に必ずチェックしましょう。

## ハマグリのおいしい料理

潮汁はハマグリ料理の定番中の定番！ 雛祭りのご馳走にどうぞ。

### 作ってみよう！ハマグリと菜の花の潮汁

#### 【材料（2人分）】

ハマグリ・・・大2個

菜の花・・・適量

木の芽・・・2枚

昆布・・・5cm×10cm（適当に）

水・・・カップ2

酒・・・大さじ1

みりん・・・小さじ1

塩、薄口しょうゆ・・・各 少々

【作り方】

菜の花は塩を一つまみ入れた熱湯で1分茹で、冷水にとってから水気を切り、半分に分ける。

鍋に昆布、水、酒とハマグリを入れて火に掛け、沸騰する前に昆布を取り出す。

貝が開いたら みりんを加え、手早く塩と薄口しょうゆで味を調えて火を止める。  
煮すぎないように！

お椀にハマグリを移して汁をはり、菜の花と木の芽を添える。

出来上がりの写真はこちら

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/dispatch\\_recipe.asp?id=79](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/dispatch_recipe.asp?id=79)



\*\*\*\*\*

株式会社うおいち メールニュース

お問い合わせ先

株式会社うおいち 営業広報課

電話：06-6469-2051

MAIL: [kouhou@uoichi.co.jp](mailto:kouhou@uoichi.co.jp)

メールでのお問い合わせは、返答に時間がかかる場合があります。

あらかじめご了承ください。

株式会社うおいちのホームページはこちらから

URL <http://www.uoichi.co.jp>

取引先会員ページはこちらから

URL <http://www.uoichi.co.jp/member/index.html>

取引先会員ページのログインIDとパスワードを忘れた時は

URL <http://www.uoichi.co.jp/member/index.html>

お問合せのメールアドレスは

[kouhou@uoichi.co.jp](mailto:kouhou@uoichi.co.jp)

\*\*\*\*\*