

いつも株式会社ういちを ご愛顧いただきどうもありがとうございます。

「旬の魚」 No.20 アナゴ(穴子)

第20回目は、夏のにゆるにゆる三兄弟の次男「アナゴ」です。ちなみに長男はウナギ、三男はハモです。どれも夏バテ予防にピッタリの栄養タップリの魚です。

アナゴの写真

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/disp\\_guide.asp?id=48&file=1](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=48&file=1)



アナゴってこんな魚です。

日本の近海には、クロアナゴ、ギンアナゴなど20種ほどが生息していますが一般にアナゴといえば、マアナゴの事を指します。いろいろなアナゴの中でも一番美味しいといわれています。

うなぎとよく似たアナゴですが、体長は、オスで40~50センチ、メスは90センチぐらいまで成長します。体色は、茶褐色で2列に規則正しく並んだ白い点が特徴です。小さいうちは浅い海に住み、大きくなるとやがて深場へと移動します。アナゴは夜行性で、昼間は、砂の中や海底の岩の穴に潜んでいます。「穴子」という名前はここから付きました。夜になると穴から出て餌を食べますが、エビ、カニ、シャコ等甲殻類や、イカ、タコ、キス、ハゼと何でも良く

食べます。

## アナゴの分布

日本では本州、四国、九州の各沿岸、対馬、五島周辺。そして韓国、中国の沿岸部等に広く分布しています。特に太平洋側の内湾や瀬戸内海に多く見られます。

### 分布図

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/disp\\_guide.asp?id=48&file=3](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=48&file=3)



## 謎の多いアナゴの生態

アナゴの生態についてはいまだに良くわからない部分も多く、産卵場所の特定もされていません。アナゴとウナギは良く似ていますが、わからない事が多いことも良く似ています。

アナゴの稚魚・・・その良くわからないアナゴの稚魚は葉形仔魚（レプトケパルス）と呼ばれ、最近では、「のれそれ」として食用になり有名になりました。ゼラチン状で透明で海水中を漂っています。産卵場所と考えられる南方の海から黒潮に乗って日本近海にやってきます。沿岸部までやってきた仔魚は、着底し稚アナゴに「変態」します。「変態」とは姿形が劇的に変化する事を指すのですが、まさにアナゴの変態は劇的で、葉っぱの様な薄い形状から、見慣れたアナゴらしい筒型の体に変わります。こうして海底で穴に住む生活に入ります。

その生活の特徴から岩場ではなく、砂泥地を好み穴の中に暮らします。関

東でアナゴといえば江戸前のアナゴが最高だとされていますが、瀬戸内海から大阪湾にいたる一帯は、海底の様子、さらには適度な海水の流れによって栄養分も豊富でアナゴの大好きなえび、シャコ、カニなどが多く、一大産地となっています。

## 美味しいアナゴ

アナゴの旬はまさに今頃です。梅雨アナゴとか夏アナゴと呼ばれ夏が最も美味しい時期です。ウナギほど脂はありませんが、あっさりとしていても、味はしっかりとしています。味は、大きいものよりは細く締まったアナゴのほうが美味しいようです。

## 美味しいアナゴをさらに美味しく

アナゴは、お店では、生の開き、白焼き、蒲焼が売られています。用途に応じて買われると良いでしょう。生の開きを選ぶときのコツは、背中の色が濃いこと、肌のぬめりが透明で、白い斑点がはっきりしていること、身が白く透明感があること、そして身がふっくらと厚みがあることです。

生の開きアナゴを買ってきたときは、まず肌のぬめりを包丁で軽くこそげます。その後流水で洗います。ぬめりは、生臭さの元になります。ここから、白焼き、蒲焼、柳川鍋、すし、てんぷら、蒸し物と色々な料理に用いていきますが、煮物や蒸し物にするときも一度素焼きにしてから調理するとアナゴの旨味が引き出せます。焼いたものを買ってきたときは、もう一度軽くあぶるとやわらかくなります。てんぷらでいただくときは、小型のサイズが、味も良くお勧めです。普通に一尾ごと揚げるのも良いですが、一口大に切り、衣に工夫をして竜田揚げ風にしてもおつまみに最高です。煮アナゴの場合、そのまま食べただけではもったいない。アナゴなど、ぬるぬるした魚はコラーゲンも多く、美味しい煮ごりができます。冷たく冷やして食べるとこれまた美味。

## アナゴかウナギか！？

アナゴは高たんぱくで、EPA、DHA が豊富で、ビタミン A はウナギには及びませんが普通のお魚の 100 倍くらい含まれており、栄養満点。夏バテ対策として、アナゴを取るか、ウナギを取るか悩ましいところです。どちらも細長く、ぬるぬるです。昔から滋養強壮に効果のある魚として知られてきましたね。

脂が、ウナギよりも少なくさっぱりとしていますが、旨味に富み、大変美味しい魚です。あまり太ったものよりも、すっきりと細いものの方が、味が良い様です。

## アナゴのおいしい料理

さてさて、今回のお料理では、アナゴの押し寿司をご紹介します。

まずは煮アナゴを作ります。

1. 水と日本酒を1:1用意します。お鍋なべで沸騰させ、アルコール分を飛ばします。
2. 次に弱火にして、下処理したアナゴを入れます。後でアナゴを引き上げるために、下に穴を開けたクッキングペーパーか、ザルの様なものをしておきます。蓋をして15~20分煮込みます。
3. 砂糖を入れさらに15分程度煮込みます。
4. 次に醤油を入れさらに15分以上煮ます。
5. 火を止め、さめてから鍋から引き上げます。

長時間煮込むほどやわらかく仕上がります。

これで煮アナゴは出来上がり。

煮汁を煮詰めて「ツメ」を作ります。このときお好みで砂糖を足してください。

すし飯を用意し、押し寿司の型にすし飯を詰め、アナゴを並べます。ギュッと押えてしばらくなじませます。切り分けてツメをぬって出来上がり。

焼きアナゴでもOKです。

## アナゴの押し寿司

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



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

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)

\*\*\*\*\*