

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.32 サザエ

第32回目は、夏の海や観光地に欠かせない「サザエ」です。

サザエの写真（三重県産）



サザエとは

サザエは、「サザエのつぼ焼き」が有名です。漢字では「栄螺」と書きます。何故「サザエ」なのか。「さだ家」あるいは「ささ家」が語源だといわれており、その意味は「ちいさな家」だそうです。なんだかヤドカリみたいでかわいいですね。殻径がおよそ 10cm になり、波の荒いところで育つと棘（つの）が伸び、波の穏やかな海で育つと棘がないものになるといわれています。

サザエの生態と分布

サザエは、潮間帯から水深 20~30 メートル程度の岩礁域に生活しています。夜行性で、夜に海藻を食べて活動します。ワカメ、ホンダワラ、カジメなどの大型海藻を食べ、食べる海藻の種類で貝殻の色が変わってきます。ちなみにテングサの仲間を多く食べると白っぽい貝殻になります。サザエは外見上オスメスの区別はつきませんがクルクルと渦を巻いている「サザエのしっぽ」とか「ふんどし」と呼ばれている内臓の一番端の部分が生殖腺で、オスは白っぽく、メ

スは深緑色をしています。

海水温の高い海域、暖流の影響を受ける外界に面した水域に生息します。具体的には、黒潮、対馬海流の影響下にある日本列島沿岸部。以前は、太平洋側は外房総、日本海側は新潟県辺りが北限と考えられていましたが、現在では、北海道南部の沿岸部でも生息が確認されています。

国内の主な産地は、長崎県、山口県、島根県、石川県、新潟県などです。

サザエの分布図



サザエの漁法

主な漁法は、潜水漁、箱めがねで覗いて獲る見突き、サザエ網。貝なのに「網」で獲る？海底に仕掛けた網に夜餌を求めて這い回るサザエが絡まるのです。なお、サザエはアワビとは違い、人口種苗の生産技術が進んでおらず、天然種苗の移植放流のみが行われています。年間の漁獲量は8,000t～10,000tです。

サザエの栄養

老化防止に役立つと言われるビタミンEが多く含まれています。また、貝類で豊富な、カリウムや亜鉛が含まれます。またタウリンがマグロやサバよりも多く含まれており、暑い夏にはピッタリです。また、内臓部分も独特の風味があっておいしいものです。

また、他の貝類よりも「たんぱく質」「ビタミン類」が豊富です。刺身にして食べると、コリコリとした歯ごたえが楽しめますが、これは身に含まれるコラーゲンのためです。つぼ焼きや煮て食べると柔らかくなっていますがこれは

コラーゲンが加熱される事により、ゼラチンに変化するためです。内臓の部分は逆に、生では柔らかく加熱すると硬くなります。

サザエの旬と夏

サザエの産卵期は8~9月ごろと言われるのでその直前が旬と言えるでしょう。日本各地に生息するため地域により「旬」の時期も異なります。大阪本場への入荷も一年中ありますが、4~8月ごろが入荷の多い時期です。この時期は、バーベキューや海水浴場の「海の家」でのつぼ焼き、民宿などの需要期が重なり相場も強まります。

おさかなクッキング

サザエの洋風つぼ焼き



サザエは、1分程度電子レンジで加熱し、中身を取り出し、小さく切り分けま
す。(取り出すとき中の汁をこぼさないように！いい出汁が出てます) 殻に、白
ワインを大きじ1/2程入れ、サザエの身を戻し、口にバター、刻んだパセリを入
れ、パン粉で蓋をします。余熱したオーブントースターに入れ、10分程度加熱
します。

普通のつぼ焼きも美味しいのですが、ちょっと変わった洋風のつぼ焼きにも
挑戦してみてください。バターの風味と、パセリの香りで美味しいですよ。

サザエの刺身





次は、お刺身に挑戦しましょう。貝剥きか、バターナイフのようなものを用意し、殻と蓋の隙間へ差し込みグルッとまわすようにして貝柱を切ります。中身を取り出し、軽く洗った後適当な大きさに切ります。殻を使い盛り付けると、ちょっと豪華なお刺身の完成です。結構簡単にできますので挑戦してみてください。

旬の魚バックナンバーのご案内

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/main_bknum_fish.asp

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

https://www.uoichi.co.jp/uoichi_member/member.asp

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

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_member/01/send_password.asp

お問合せのメールアドレスは

kouhou@uoichi.co.jp
