

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. 44 アワビ

第44回目は、高級食材アワビ(鮑)です。

アワビは、ミミガイ(耳貝)科の巻貝の総称で、日本で獲れるアワビは4種類(クロアワビ、メガアワビ、マダカアワビ、エゾアワビ)があります。

一見すると平べったくて、とても巻貝の仲間には見えませんが、よく見ると殻の頭頂部にちゃんと渦巻きがあるのが分かります。

■アワビの種類と生態と分布

クロアワビ

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/dispatch\\_guide.asp?id=5&file=1](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/dispatch_guide.asp?id=5&file=1)



泣く子も黙るクロアワビです。超高級なため、めったなことでは口にすることはないのですが、刺身によし、バター焼きによし、蒸してもおいしいと、どんな調理の仕方でもおいしいのが、クロアワビです。刺身にするとコリコリとした歯ごたえと甘みを楽しめ、バター焼きにすると身が柔らかくなり、旨味が凝縮されます。関東以南の日本沿岸岩礁に分布しており、エサとなる褐藻類のコンブ科のアラメ、カジメが多い水深10m以浅のところに生息しています。

## エゾアワビ



クロアワビの北方種で、茨城県以北の沿岸に生息しています。クロアワビと同様に味がよく刺身に適しています。これもまた超高級貝です。水温の低いところに生息しているため成長するのが他のアワビに比べて遅く、9cmになるのに約5～6年かかるそうです。ちなみにクロアワビだと、3～4年くらいだそうです。

## メガイアワビ

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/disp\\_guide.asp?id=5&file=2](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=5&file=2)

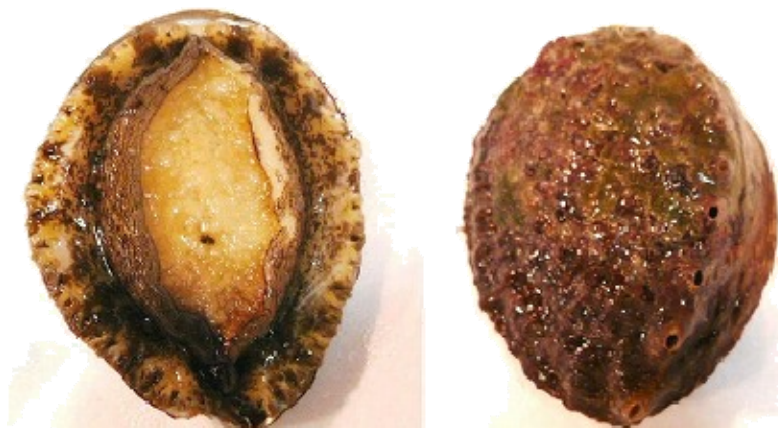


貝殻が赤みを帯びており、アカアワビとも呼ばれています。殻の形は、クロアワビよりも円形をしています。クロアワビよりも水深の深いところに生息しています。

メガイアワビは煮物や蒸し物に向いている種類といえますが、生でも美味しいアワビです。刺身、バター焼き、酒蒸し等にして食べます。

## マダカアワビ

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/disp\\_guide.asp?id=5&file=2](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=5&file=2)



マダカアワビは、日本近海に生息しているアワビの中では一番大きくなります。世界的にはカリフォルニアなどで漁獲されるアカネアワビというのが一番大きくなり、次いで2番目に大きくなるのが、このマダカアワビです。殻高 25cm、重さ 4kgにも達します。またクロアワビやメガイアワビなどよりも深い水深 30～50mのところで生息しているため、捕獲するのに高度な技術が必要です。茨城県以南から九州沿岸に分布し、日本海側では新潟県以南の沿岸部から九州、朝鮮半島の沿岸部に生息しています。

### ■アワビの漁法

---

アワビ類は、素潜りやほこ突きなどの漁法で漁獲されます。漁獲量は最盛期の1960年代には約6,400トンをありましたが、2000年以降は約2,000トン前後に減少し、2010年には1,630トン（農林水産省・魚種別漁獲量統計）と最盛期の1/4となっており、漁業関係者から憂慮されている状態が続いています。

また海外からは、活・生・冷蔵・冷凍を含めて2010年には1,854トンの輸入がありました。（財務省貿易統計）

産卵期は、クロアワビ、マダカアワビ、メガイアワビは秋から初冬で、旬は夏です。エゾアワビは他の3種より産卵期は早く夏から初夏で、旬は秋です。

アワビの稚貝の放流が行われていますが、貝だけで放流すると岩などに定着するまでに、マダコに食べられたりすることが多いようで、基盤に張り付いた状態で海に沈めると生存率が上がるそうです。

国内の養殖アワビについては、これまで多くの企業が養殖事業へ参入していますが、まだ市場価格を左右するまでには至っていません。養殖技術の確立はもとより、飼料をはじめとするコスト高の問題、さらには成長まで時間がかかるアワビの生態等、

未だ発展途上の段階といえるでしょう。

## ■アワビの片思い

---

日本では、縄文・弥生時代から既に食用されており、貝塚などから出土しています。また、万葉集にも「アワビ」の記載があり、“アワビの貝の片思い！”とか“磯のアワビの片思い！”等のことわざの元になっています。

『伊勢の海人の 朝な夕なに 潜くといふ 鮑の貝の 片思にして』

訳：伊勢の海人が朝ごと夕ごと潜って捕るという鮑の貝のように、私の恋もずっと片思いのままだな。

(万葉集巻十一 二七九八 作者不明)

なぜ、アワビと片思いが関係あるのか？アワビは、二枚貝の様にピッタリと合うもう一枚の貝が無いので、万葉の人は「貝が片方無くもう一つの貝を求めているようで、それが自分だけが恋い慕っていて、相手は何とも思っていない片思いのようだ」と連想したのではないかとされています。

今では高級な食材である「アワビ」は、食べたくても高くて手が出ない「片思い」の食材といえますね。

その他に名前の由来としては、貝の殻が1枚しかないので身が覆われず、身にあっていないので「あわぬみ（不合同）」から転じてアワビとなったという説もあります。

## ■市場への入荷

---

アワビの国内物は、九州(長崎、福岡)、四国(愛媛、徳島)方面から、輸入物は韓国(養殖)、オーストラリアからの入荷が中心となります。梅雨期を経て最盛期へ入ります。

大阪中央卸売市場(本場)の6月～8月の月当たりの総取扱数量は、2010 年実績で国産・輸入物を合わせて約12トン/月でした。(大阪中央卸売市場・市況情報より)

## ■アワビの栄養

---

主な旨み成分はグルタミン酸とアデニル酸で、タウリン、グルシン、ベタインなど、甘みを感じさせる成分も豊富に含まれています。アワビのえさである褐藻類に含まれた

グルタミン酸が身に移っていると言われていています。コラーゲンが多く、生ではコリコリしていますが、火を通すとコラーゲンがゼラチンに変わり、柔らかくなります。

## ■おさかなクッキング

---

クロアワビ、マダカアワビ、メガイアワビの旬は「夏」で、特に梅雨時は身が太り柔らかくて美味しい時期となります。

代表的な食べ方はお刺身で、最初に塩を身にすり込みタワシ等でぬめりをとります。よく塩をすり込むと身が引き締まって固くなりますが、コリコリとした歯ざわりが楽しめます。

メガイアワビは中華料理に欠かせない、乾シアワビの原料になっており、高級食材に化けます！

その他、アワビの仲間のトコブシはクロアワビやメガイアワビと比べると殻の大きさが小さいので、殻付のまま煮付けにすることが多いです。

## ◇アワビの刺身

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/dispatch\\_recipe.asp?id=296](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/dispatch_recipe.asp?id=296)



### 【作り方】

- 1.アワビの身の部分をタワシでこすってきれいに洗います。
- 2.スプーンで殻から身はずします。
- 3.内臓をとります。
- 4.口の部分を切り落とします。

5.貝柱の部分に縦に薄く切れ目を入れます。

6.薄くスライスします。

#### ◇アワビのステーキ

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/dispatch\\_recipe.asp?id=297](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/dispatch_recipe.asp?id=297)



#### 【作り方】

- 1.アワビをさばく。(「アワビのお造り」に捌き方をのせています。)
- 2.フライパンにオリーブオイルを大さじ1入れ、熱してからアワビを貝柱が上にくるように入れます。
- 3.ふたをして中火で1分ほど焼き、裏返して焼き、最後にバターを入れて焼きます。
- 4.肝の部分は包丁で細かく刻み、バターを加えてフライパンで熱します。
- 5.アワビを切って皿に盛り付け、周りを肝のソースで囲み、青じそを細かく切ったものを散らして出来上がりです。

#### ■旬の魚のバックナンバーはこちらから

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/main\\_bknum\\_fish.asp](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](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](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](mailto:kouhou@uoichi.co.jp)

\*\*\*\*\*