

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. 63 トコブシ

今回は煮付けにするとたいへんおいしい「トコブシ」の紹介です。

トコブシの写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=20&file=1



トコブシの生態と分布

アワビを小型にしたような貝です。巻貝にみえませんが、巻貝の一種です。よくみると貝殻の外側がゆるく巻いているのがわかります。成長すると殻の大きさは7～8cm程になります。水深10mまでの岩礁帯に生息しています。雌雄異体で、夏から晩秋にかけて産卵します。生後60日前後で11～13個の孔が開きます。この孔は鰓呼吸のために吸い込んだ海水を排出したり、老廃物を排出したり、卵や精子を放出するためのものです。成長するにしたがって使用していない孔はふさがっていき、最終的には6～7個の孔が開いた状態になります。海中で流れるようにすばやく移動することからナガレコ(流れ子)とも呼ばれています。

トコブシの分布図

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=20&file=3



アワビとトコブシの違い

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=20&file=2

トコブシ(上)とアワビ(下)



見かけがアワビと大変よく似たトコブシですが、アワビと簡単に見分けられる方法があります。それは、殻に空いている呼水孔の数と形状です。アワビの呼水孔は、火山のような形をしており、凹凸がはっきりしており、孔の数が4~5個です。トコブシの呼水孔は凹凸がなだらかで、孔の数は6~8個です。

トコブシの栄養

トコブシには、コラーゲンやたんぱく質、タウリン、ベチン、グリコーゲン、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンE、亜鉛などが豊富に含有されています。

トコブシの美味しいクッキング

トコブシは、煮付けやバターソテー、酒蒸しなどがポピュラーです。いずれにしても、きれいに貝から身はずし、

トコブシのバターソテー

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_recipe.asp?id=376



【材料】

トコブシ 10個、バター 50g、ニンニク 1片、パセリ 適量
酒 大さじ1、醤油 小さじ1、コショウ 適量、レモン 1/8個

【作り方】

- 1.トコブシの殻をはずす。ワタを取り、塩をまぶして軽くもんで、ぬめりを取り、水洗いする。
- 2.平たい面を格子状に切れ目を入れる。
- 3.熱したフライパンにバターを入れて、ニンニクを入れ匂いがしたらトコブシを格子状に切れ目をいれた面から焼く。
- 4.軽く焦げ目がついたら、裏返す。日本酒を入れて蓋をする。
- 5.火が通ったらお皿に盛り付ける。
- 6.フライパンに残ったバターに醤油をたらし、レモンを絞り軽く火を通す。
- 7.お皿にもりつけたトコブシに6のソースをかける。

トコブシの含め煮

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_recipe.asp?id=220



お花見の弁当やお節に使うトコブシの含め煮です。お重や折詰めの片隅に少しあるだけで全体が豪華に見えるから不思議。貝類は長い時間煮れば柔らかくなりますが、トコブシはもともと身が柔らかいのでサッと煮て味を含ませればOKです。

【材料】

トコブシ 10粒

< 煮汁 >

醤油 大さじ1、砂糖 大さじ1、みりん 大さじ1、料理酒 大さじ4、水 大さじ4

【作り方】

- 1.トコブシの身と貝の両面をタワシでこすり、よく洗う。
- 2.煮汁にトコブシを入れて中火にかけ、沸騰したらアクをすくい、弱火にして2～3分煮て火を止める。そのまま冷まして2～3時間おき味を含ませればでき上がり。

参考文献 現代おさかな辞典(NTS INC)、

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

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 販促営業広報課

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
