

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. 64 クルマエビ

今回は、天然物は夏が旬といわれる「クルマエビ」の紹介です。

クルマエビの写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=67&file=1



クルマエビの生態と分布

太平洋西部からインド洋、紅海、地中海東部まで広く分布し、内湾の水深 100 ㍎前後の砂泥底に生息しています。日本では、ほぼ本州以南の各地。夜行性で昼間は海底の砂泥中に潜っています。

親エビは沖合いで産卵します。ふ化した子どもはプランクトンの期間を経て、稚エビのころは干潟で砂に潜る生活をします。子どもは体長が 5 センチくらいになると、また沖合いにもどっていきます。

クルマエビの分布図

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=67&file=3



名前の由来

語源由来辞典によると、縞模様が体を丸く曲げると車輪のようにみえるからという説。また、小さいものを「サイマキ」と呼ぶのは、鞘巻(さやまき、すなわち腰刀として用いられる葛藤のつるを巻いた鍔のない短刀)に似ていることから、サヤマキ、サイマキと音変化をして、小さなクルマエビをさすようになったそうです。

漢字で「海老」と書くようになったのは、長いひげを持ち、腰の曲がった姿が老人に似ていることからといわれます。

天然物の入荷が多い夏が旬

日本では最も馴染みの深いエビで味も折紙つきだが、価格の高いのが難点でしょうか。カニと同様、市場にはほとんどがサイズ別に分けられ、死ぬと鮮度がすぐに落ちることもあり、おが屑に詰めて活かしたものが入荷します。

市場への入荷は通年平均しており、9割以上は養殖物が占めます。天然物の割合が多いのは産卵期の7月～9月で天然物は大分、熊本などからの入荷、養殖物は熊本、鹿児島、沖縄の他、中国などからも航空便で輸入されています。

味が良いのは水温が下がって甘みが増す冬場ですが、通常は天然物の入荷が多い夏場が旬とされます。

熱を通すことであざやかな赤色に

エビといえば熱を通すことで赤くなることで知られていますが、これはアスタキサンチンという色素が含まれていることによるもので、この色合いもエビの価値を決める要素のひとつです。エビの代表選手といわれるクルマエビは特に美しく赤くなることで知られています。

クルマエビの仲間

昔から海老といえば「クルマエビ」といわれてきましたが、漁獲量が減り、いまではほとんどが輸入ものや養殖物です。

実は、スーパーなどで見かけるタイショウエビ・インドエビ・アジアカ・ブラックタイガー・バナメイなどはクルマエビの仲間です。

余談ですが、エビは進化の過程でクルマエビからボタンエビ、泳ぎ疲れてイセエビと進化し海底で暮らすようになり、そのうち家が欲しいとヤドカリに、最終的には泳ぎを捨ててズワイガニ、タラバガニへと進化したといわれています。

9月の第3月曜日、敬老の日が「海老の日」に制定！

海老は髭が長く、腰が曲がっていることから長寿の象徴とされ、おめでたい食材として日本人に慣れ親しまれてきました。そんな海老を敬老の日食べる食文化を作ろう！と、毎味水産(ことみすいさん・愛知県西尾市 海老専門業者)が社団法人日本記念日協会に申請し、2013年4月15日に正式に認定されました。

栄養

タウリンといえば、CM効果もあって栄養ドリンクに含まれているイメージですが、実は魚介類にも含まれており、エビ類にも含まれています。エビなどの甲殻類やイカ・タコなど軟体類にはコレステロールが多く含まれていますが、タウリンがそれを分解してくれますので、あまり気にしなくてもよいといわれているのはうれしいですね。ぜひ毎日の献立に活用してください。

ちなみに、タウリンの効果は実にたくさんあり、いくつか挙げると「血液中のコレステロールを減少させる」「コレステロール系の胆石を溶かす」「視力の回復」「アルコールによる肝臓障害の予防」「糖尿病の予防」「不整脈の改善」など、おもに生活習慣病の予防や改善への効果が期待されています。

おいしい食べ方

料理は、生のおどりも良いですが、熱を加えてこそクルマエビの甘味、風味、食感が生きます。とくに天ぷら・塩焼きがおすすめですが、もちろん、フライ・含め煮・椀種などにしても美味しいです。生でも、煮ても、焼いても、揚げても美味しい万能選手です。さらに、サイズによって味が変わることがないため、たとえば小さいものは刺身や天ぷら、大きいものはエビフライにするなど、大きさに合わせて料理するとよいでしょう。

HPよりレシピ「エビのうま煮」を紹介します。エビのうま煮は「おせち料理の定番」ですが、冷めてもおいしいので夏のおすめレシピです。お盆など人が集まる機会が多い夏休みはもちろん、普段にもぜひお召し上がりください。

エビのうま煮(写真)

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_recipe.asp?id=379



(材料 4人分) えび 8～10尾、昆布でとっただし汁 1カップ、酒 180cc、みりん 大さじ3、薄口しょうゆ 大さじ2
(作り方)

エビは洗って背わたを取る。

なべに水、だし昆布を入れて火にかける。沸騰する直前で昆布を取り出して、酒・みりんを入れる。

煮汁が沸騰したらエビを入れる。3～4分中火で煮たら火を止める。

鍋からエビを取り出し皿に盛り、煮汁と別々に冷ます。 食べるときに煮汁をかける。

(ポイント) 冷蔵庫で3日ほど保存できます。冷凍エビを使う場合はあらかじめ冷蔵庫で半解凍してから調理するとよいでしょう。

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
