

が、値段・味が異なる。

伊勢神宮では、祭祀にいせえびが供えられる。いせえびは平安時代の宮廷にあった食材を飾るだけの「儀式料理」に「大海老」として出されたのが日本での最初の登場と言われている。室町時代には腰を曲げた老人の姿に似ていることから、長寿を祝い、めでたい婚礼に祝い品とされるなど縁起物として重用された。世界で始めて三重県でいせえびの人工孵化に成功し、いせえびは「三重ブランド」の平成13年度認定第1号となった。

料理

刺し身・活造はしこしことした歯ざわりと甘味があり美味しい。加熱調理では、鬼殻焼き、具足煮やみそ汁にする。みそ汁に入れば長者汁となる。茶道の初釜では、しらが海老で八寸の他、洗いにして先付、煮物椀、治部煮にして預鉢などをする。いせえびの頭で

味を出した兜酒や伊勢海老ラーメンもある。

西洋料理ではオードブルに用いる。料理法はどれも合い、ポイルしたものを背を割っていろいろなソースをかけたり、さらにオープンで焼いたりする。最近ではカリブ海産、オーストラリア産、アフリカ産のものも輸入され、日本種とほぼ同様な用途に使われている。

(文責：小坂節子)

参考文献

- 1) オールフォト食材図鑑
- 2) 調理素材事典
- 3) 三重県漁業の動向(平成13年)
- 4) 東海農政局三重統計情報事務所編
- 5) インターネット検索(イセエビ)
- 6) 日本料理全書(上) 日本放送出版教会
- 7) 日本料理を彩る 小学館
- 8) 旬のさかなの本
- 9) 三重の食事



がざみ [螯蟬]

●別名: わたりがに

短尾垂目/ワタリガニ科 ●学名: *Portunus trituberculatus* ●英名: swimming crab, blue crab

⇒P15

●三重県生産量: 65 t (全国の2.5%) ●全国生産量: 2,627 t ●全国での順位: 14位 ●旬: 冬～春

三重県での食習・歴史

三重県で蟹と言えばがざみの事で、わたりがにという呼び名のほうがよく知られている。かにのみそと呼ばれる肝臓は多量の脂肪やグリコーゲンが含まれており、栄養分が豊富である。脚の付け根に肉が多く、肉は柔らかく美味である。

水深10～30mの内湾の砂泥地に住み、群れを作っている。夜は餌を求めて泳ぎまわる。最後の脚が泳ぎやすいようになっていて、遠距離を移動するので、わたりがにと呼ばれている。三重県では底曳網、刺し網、かごなどで獲られているが専門にねらう漁業者は少ない。三重県で獲れるのはがざみとタイワンガザミの二種でがざみは主に伊勢湾内湾で獲れ、タイワンガザミは外洋に近い英虞湾、五ヶ所湾で獲れる。

毎年、ガザミ類の種苗放流が行われている。平成15年度の資料によるとがざみは南勢町種苗生産施設により3,000匹、鈴鹿市漁協により50,000尾。タイワンガザミは南勢町種苗生産施設により55,000尾の放流が行われている。

料理

●単純に茹でるか蒸したものをそのまま食べることが多い。

- 味噌汁……可食部が少ないのでだしとして使われる。
- 蟹ご飯……普通に味ご飯を炊くように、味付けをし、蟹をのせ炊飯する。炊き上がったら蟹の身をほぐす。

◆松阪市獺師町 濱口とよ子 談

新鮮な生きているわたりがにを氷水につけ、失神させてから大鍋に湯を沸かし、そこへ蟹を入れ砂糖・醤油少々で薄味に味をつけ煮る。蟹を氷水につけないと暴れて足がとれてしまう。

※がざみは敵に襲われると命と引き替えに自分の脚を切り落として逃げる「自切」をしやすい。そこで生きたがざみを茹でる時にも暴れて自切をするので、氷水に漬けるか、口の部分をまな板などに打ち付けて脳震盪を起こさせてから茹でると自切することがない。

謝辞：この文章を作成するにあたり、三重県科学技術振興センター水産研究部 津本欣吾様にご協力いただきました。

(文責：岩本 岳)

参考文献

- 1) 現代日本料理用語事典 (株)ジャパンアート社
- 2) 日本料理技術選集 えびかに料理 柴田書店
- 3) 平成13年度栽培漁業種苗生産・入手・放流実績(全国)～資料編～ 水産庁・(財)日本栽培漁業協会
- 4) 現代おさかな事典 漁場から食卓まで
- 5) 食材魚貝大百科1 平凡社

しゃこ [蝦蛄、青竜蝦]

●地方名: シャク(三重) ●英名: large white mantis shrimp, squilla mantis shrimp, squilla
口脚目/シャコ科/シャコ属 ●学名: *Oratosquilla oratoria De Haan, Squilla oratoria DE HAAN*

●旬: 春～初夏(子持ちは特においしい)

一見海老に似ているが、海老やかには別のグループに分類されている。特徴は第二胸脚が鎌状になっており、内側にのこぎり状の鋭い歯が並び「捕脚」と言う。これを用いて二枚貝、小型甲殻類、ごかい、動きの早い小魚なども捕らえて食べる。10～30mの内湾の砂泥地に生息する。スコップ状の尾でU字型の坑道を掘って棲み、夜間活動する。

伊勢湾では小型底曳網による漁獲がほとんどであり、一部刺し網、定置網で漁獲されている。特に、愛知県では伊勢湾内で操業する底曳網の主要な対象魚種として位置づけられ、漁獲も多い。三重県の漁獲量は愛知県に比べると少なく、2001年の漁獲量は9トン程度であった。近年、伊勢湾のしゃこの資源状況は悪く、愛知・三重県ともに漁獲量は減少し、低い水準で推移している。伊勢湾のしゃこは水産庁の推進する資源回復計画の対象魚種になっており、漁獲量の増加が目標とされている。この目標を達成するために、休漁期間を設けたり、小型底曳網の網目の大きさの検討が行われている。また、小型のしゃこの放流を推進し、再放流の際の生存率を高めるために船にシャワー設備を装備

し、散水を実施する取組も検討されている。

調理方法

- 沸騰した湯に入れ、5分茹でる。水から入れると剥きにくい。
- 塩茹でしてそのまま食べられることがおおい。
- 塩ゆでにしたものが寿司ネタに使われる。
- 他に酢味噌で食べたり、てんぷらなどもある。

謝辞：この文章を作成するにあたり、三重県科学技術振興センター水産研究部 津本欣吾様にご協力いただきました。

(文責：岩本 岳)

参考文献

- 1) 魚介料理事典3 (株)アズ出版
- 2) オールフット食材図鑑
- 3) 日本料理技術選集 えびかに料理 柴田書店
- 4) 現代おさかな事典 漁場から食卓まで
- 5) 我が国周辺水域の漁業資源評価【魚種別系群別資源評価要約版】平成15年11月
- 6) 資源回復計画策定後の経過について 資料1

たこ [蛸、章魚]・まだこ

八腕亜目/マダコ科

まだこ [真蛸] ●学名: *Octopus vulgaris* ●英名: common octopus
いいだこ [飯蛸] ●学名: *Octopus ocellatus* ●英名: ocellated octopus

【平成13年度 たこ類として】●三重県漁獲量:417 t (全国の1%) ●全国漁獲量:45,200 t

栄養成分

栄養成分	いいだこ生	まだこ生
廃棄量	0	0
水分	85.0	81.1
たんぱく質	11.7	16.4
脂質	1.2	0.7
糖質	0.3	0.1
灰分	1.8	1.7

可食部100gあたり

たこはいずれも高たんぱく質・低カロリー食材で、動脈硬化抑制作用のあるタウリンを含み、また、無機質のうち、味覚の発達に必要な亜鉛を比較的多く含んでいる。

三重県での食習・歴史

わが国で捕獲されて、食用にされる主なたこは、北日本中心に大型のみずだこ、東北地方から南一帯のまだこ、西日本沿岸に住むいいだこがある。日本で消費される8割はまだこが占めている。県内では、まだこは鳥羽以南の岩礁域に多く住み、いいだこは伊勢湾内の水深10m程の砂底に生息する。かつての伊勢湾沿岸はいいだこの好漁場であったが、現在、漁獲量は著しく減少している。桃取、答志辺りの漁場では捕れるが、その姿を店頭では殆ど見かけなくなった。

わが国でのたこ食用の歴史は古く、有史以前から利用していたと言われている。延喜式には乾蛸の記述があり、三重県においても、桑名市蛸塚新田の貝塚からいいだこを捕ったと思われる蛸壺らしき漁具が出土し

ている。

伊勢神宮式年遷宮諸祭のひとつ山口祭の饗膳には、干鮫や蝦とともにたこも饗される。

また、10月に行われる津八幡宮祭礼にもたこ里芋を炊き合わせた料理が神饌のひとつとして供えられて、八幡町の古い氏子の家では祭にこれを調える習慣が現在も残っている。このように、周年捕獲されるたこは身近な食材として古くから利用されてきた。

市販されているたこの大部分は、ゆでだこにして流通している。近海物の地だこは内臓を取り除いてから塩で揉んで、ぬめりを取って調理をするので、少々手間は掛かるが旨みが違う。

いいだこの調理方法は煮付けが主で、早春が美味とされるいいだこが近頃は手に入りにくいまだこは刺身、酢だこ、大根など野菜との焼き合わせ、たこ飯が昔から食される。

鳥羽地方ではたこ飯の炊き方にも地域性がある、畔たこでは下処理をした生のたこをぶつ切りにして使い、小浜、坂手、神島では干しだこを焼いてから木で叩いて柔らかくしたものを薄く切るなどしてご飯に炊き込む。

11月中頃になると小浜、答志、坂手、神島では伊勢湾に水揚げされたマダコで干しだこを作る。海岸沿いに寒風に晒されて干しだこが並ぶ風景は、この地方の冬の風物詩になっている。また、坂手の正月に干しだこは欠かせない。正月の床の間には三宝に米を敷いて

その上に蒸したたこを置くハレの日を作る「なます」にも細かく刻んで使う。

この地方は昔から何処の家庭でも自家用保存食として干しだこを作った。現在は手間の掛かる作業を敬遠する人が増えて、干しだこを作る家も少なくなった。

スーパーの店頭には一年中たこが並んでいても、前物の姿は見かけない。近年は近海物の水揚げ量が減少して、市場に流通するたこの7割以上が外国から輸入されたものである²⁾。

かみ締めるほど味が出て、旨みと歯ごたえが特徴の地だこを十分に味わえないのはとても残念な事である。

郷土料理・加工品いろいろ

- たこ飯 →P192参照
- たこの燻製

下処理したたこを天日に干して脱水したものを燻蒸する。

(文責：藪本治子)

参考文献

- 1) 鷲尾圭司 キョギョ図鑑
- 2) 望月賢二監修 図説魚と貝の大事典、377、柏書房株式会社、(1997)
- 3) 川口祐二 朝日新聞2003、2、19
- 4) 皇學館大學神宮博物館展示 神宮山口祭饗膳、
- 5) 鳥羽市史編さん室 鳥羽市史鳥羽市役所、(1991)
- 6) 海の博物館 三重県水産図解 光出版、(1984)



あさり [浅利、浅蛸]

●英名: short-necked clam, Manila clam, Japanese little neck

二枚貝綱/マルスダレガイ目/マルスダレガイ科 ●学名: *Ruditapes philippinarum* (Adams et Reeve), *Tapes (Amygdala) japonica* DESHAYES

●三重県生産量: 2,954 t (全国の7.6%) ●全国生産量: 37,370 t ●全国での順位: 4位 ●月別生産量の多い月: 春

⇒P16

栄養特性

ビタミンA・B₂、カルシウム、鉄の含有量が高くエキス分も豊富、旨味は主にコハク酸である。あさりのコハク酸はシジミほど多くないが、あわびやさざえの5~10倍含まれる。

三重県での食習・歴史

日本で食材にされている多くの貝が輸入品に頼っているのに対して、あさりだけは日本産が主流で、北海道から沖縄迄、各地で漁獲がある。

全国屈指のあさり産地、「伊勢湾のあさり」と言えば全国ブランド。この三重県の伊勢湾沿岸であさりの収

穫量が激減している。大淀海岸、松名瀬海岸、五主海岸、香良洲海岸、御殿場海岸等はシーズンになれば潮干狩り客で賑わうが、年を経るごとにあさは減り、30年程前、1時間程でバケツ一杯の収穫を経験したのも夢の様な話しとなった。

激減の原因には、大雨が降って川から大量に流れ込んだ水による海水の低塩分化、海水の溶存酸素量が極端に低くなる貧酸素現象でもへい死するといわれ、又、カニ、エビ類に食べられたりもする。しかし、最近の激減の要因は解明されておらず、三重県では14年度から3年間、あさり減少の原因を探る調査を実施している。

三重県においても、平成15年5月よりパソコンや携帯電話を使うあさりの電子入札が一部の漁業協同組合で実施され、情報伝達の迅速化、競りの合理化を図れ、

現物を見なくても経験で入札が出来、入札業務の効率化に一役買っている。

あさは、2～3%の塩水に1～3時間漬けて砂を吐かせて使用するが、味噌汁、潮汁、ぬた、佃煮、炊き込み御飯等日常的に郷土食として根づいている。

郷土料理

- 貝飯(あさりご飯) (松阪市狛師町周辺) →P189参照
- 焼き貝 (松阪市狛師町周辺、桑名市)
- しぐれ煮 (桑名市)

(文責：扇田節子)

貝類

2

あわび

[鮑、鰓]

●別名: 鰓魚または九孔螺(九孔螺というのは貝にある孔の数からの俗称である)

●学名: *Nordotis gigantea* (Gmelin) ●英名: giant abalone

⇒P16

●三重県生産量: 111 t (全国の5.1%) ●全国生産量: 2,182 t ●全国での順位: 7位 ●旬: 11月頃

生物学的特性

くろあわび、まだかあわび、めかいあわびなどがある。日本語のあわび、中国語の鮑魚は鮑科(中国)、ミミガイ科(日本)に属する数種の貝の総称として用いられている。

旬は、産卵期の前の8～10月。北海道南部から九州までの潮間帯から水深20mぐらいまでの岩礁に広く住む。三重県での漁獲量は10年前の3割減で124トン。市町村別では志摩町、鳥羽市、大王町、阿児町と続く。主に海女による漁で、現在約1,700人活動している。これは10年前の1,900人減。

あわびには雄雌の別があって、雄は肉の表面が青黒く雌は赤褐色をしている。江戸時代の文献では「雌の味が優れる」とする説と、「雄貝を良となす」とする全く相反した説があるが、雄の肉は硬くて厚いので、感触上水貝や酢貝などの生食によく、雌は軟かい故、塩蒸やふくら煮などに適しているといわれる。

栄養学的に見ると、蛋白質含有量は貝類中多い方に属し、また貝肉の遊離アミノ酸ではヒスチジン、アルギニン、タウリンが特に多い。タウリンは脳卒中などの高血圧性血管障害に対して有効であるといわれている。また脂質の消化吸収に大きな役割を果たしている。また旨味成分はグルタミン酸、タウリン、ペタイン、アルギニン、AMPが中心で、イノシン酸は含まない。

「本草綱目」には内臓によいと記されて、不老長生の薬として尊んだようである。我が国に於ても大変めでたい貝として、あわびのしが慶賀の席に飾られ、また祝儀の進物に添えて贈られるようになったのである。またあわびの殻は漢方で石決明といい、眼病の妙薬として珍重されている。「明を決する」ということから石決明と呼ばれるという。

食習・歴史

あわびの食法の研究は長谷川・高山のものがある。

あわびは『伊勢のあまの朝な夕なにかづくとふ鰓の貝の獨念にして』(万葉集巻11)と、万葉の昔にすでに歌われているが、古代より貝類のみならずすべての海産物中で最も貴ばれていた。形は大きく美しく、味は貝類中最も美味であり、催馬楽(古代の我が国固有の歌謡)の中にも『わが家は、とばり帳をも垂れたるを大君きませむこにせんみ肴になによけんあはびさだえかかせよけんあわびさだえかかせよけん』とうたわれているように、如何に珍重されていたかをうかがうことができる。すなわち珍客をもてなすのに、あわび・さざえ・うにを以てせんといっているのである。また古風土記の各地海産物の品目にも「鰓・螺・鯛・雑魚・海藻・海松等有り」とあり、あわびが最初に挙げられている。このような貴重な鮑について、その食べ方を長谷川・高山の文献を元に要約すると、次のようなものがある。

1. 生食

最も古くから用いられた方法で、古代の神宮の神饌にも生あわびが供された。あわびは海から引上げてからも数日間生きていたので、肉・内臓共に生食に適している。現在でも水貝といって生肉を大きく賽の目に切り、塩水に浮かせたものが好まれる。

平安朝時代の貴族の大饗には、貝鮑といって生のあわびが供されたし、また室町時代末期の料理書「山内料理書」のなかの酒宴献立に水鰓というのがあり、江戸時代初期の「料理物語」には「刺身・酢がい・なます」の名があり、醤油出現以後、現在のような刺身の食法が用いられるようになったのである。

2. 煮物

平安中期の「玉造小町子壮衰書」に、御馳走の名前として「鮑の羹」がみられるが、これは汁の多い煮物、即ち吸物に近いものであったと思われる。

日本の祭りには、古い風俗・習慣が残っているもので