

# あなご(穴子) conger eel



健康  
かわら  
版

第208号  
令和2年8月



穴子は天ぷらや煮物に限らず、寿司ネタや蒲焼にするなど、さまざまな食べ方で愛されている和食には欠かせない食材です。一般に「穴子」と食されるのは真穴子で、他に銀穴子、黒穴子、御殿穴子なども流通しています。真穴子は日本近海の広い範囲に分布しています。夜行性のため昼間は砂泥地の穴などに潜んでいるのが特徴で、「穴ごもり」が転じて穴子と呼ばれるようになったとする説が有力です。

## 栄養

- 穴子には、ビタミンA(レチノール)が豊富に含まれています。ビタミンAは、動物性食品には主にレチノールとして含まれています。ビタミンAは皮膚や粘膜の細胞を正常に保ち、あわせて免疫力を高めます。また、視覚や目の健康を守る重要な働きがあります。
- 脂質は、飽和脂肪酸より不飽和脂肪酸(EPA・DHA)が多く、また、不飽和脂肪酸の中でもオレイン酸のような植物油に多い脂肪酸が多く含まれています。血液をサラサラにしたり、コレステロール値を下げるなど、生活習慣病を防ぎます。

真穴子は、ウナギ目アナゴ科クロアナゴ属の海産の硬骨魚です。真穴子の旬は、初夏から夏にかけての時期とされています。



## 真穴子の生態

成長すると、メスが1mほど、オスは40cmほどになります。褐色の体と脇に線状に白い点が並んでいるのが特徴で、水深500m以浅(多くは100m以浅)の砂泥底で日中は体を潜らせ、顔だけを出して過ごし、夜間に穴から出てきて、ゴカイなどの多毛類をはじめ甲殻類や小魚などを捕食し生息しています。



## 調理方法

味は40cm程のものが最も美味しいとされていて、身は透明感のある白身、又メリさえしっかりと落とせばクセは無く、ウナギに比べ脂は非常に少なく淡白です。煮穴子や焼き穴子、天ぷらに適しています。天ぷらやアナゴの1本握りなどに使われるのはずっと小さく、大人の男性の人差し指くらいの太さのものが良いとされています。

## 又メリの取り方

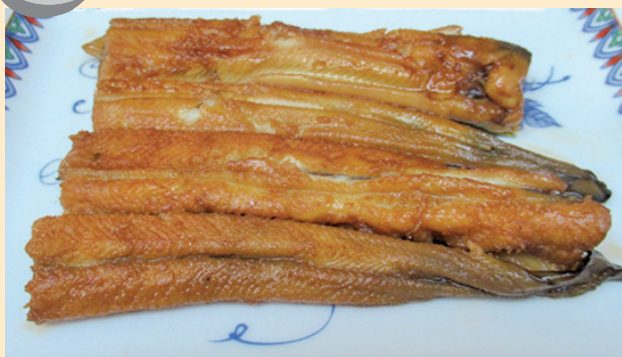
まな板の上に皮目が上になるように置き、沸騰したお湯をかけてから、包丁の背で皮をこそげると又メリが取れます。

## 豆知識

- アナゴの体の又メリと血液に神経毒があります。特に、手に傷がある場合など、触らないように気を付けましょう。この血液の毒は熱に弱く、60℃以上で5分以上の加熱で毒性を失います。しっかりと毒抜きをすれば刺身で食べる事ができますが、基本加熱して食べる方がよいでしょう。

## 今月のレシピ

## 煮穴子



### 【材料】(2人分)

穴子(開いたもの)・・・2尾(200g)  
水・・・・・・・・・・・・150～200cc  
酒・・・・・・・・・・・・大さじ3  
みりん・・・・・・・・・・大さじ3  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ3  
ざらめ又は砂糖・・・・大さじ3

\* ざらめを使うと、コクや照りが出ますが、ない場合は普通の砂糖でもかまいません。

### 【作り方】

- \* あなごは皮面に熱湯をかけ、包丁の背でぬめりをこそげ落とし、水で洗い、2つに切る。
- ① 鍋にAの水と調味料を入れ、火にかける。ひと煮立ちしたら、あなごを皮目を下にして入れ、落としぶたをし、弱火で15分ほど煮る。
- ② 穴子を取り出し、煮汁を煮詰め、タレを作る。

\* 煮穴子を使って、穴子丼、握り寿司、押し寿司、ちらし寿司などを作ってみてください。



参考:「からだにいい魚の便利帳」、「あたらしい栄養学」高橋書店