

帆立貝 (ほたてがい) Scallop



ホタテはイタヤガイ科の二枚貝で、殻が扇形をしていることから、扇貝(オウギガイ)、海扇(ウミオウギ)とも呼ばれています。日本では東北地方、北海道が主な生息地です。天然のホタテは主に水深20~30mの砂底で植物プランクトンなどを食べて生息しています。養殖も盛んで、青森県、北海道、宮城県の3道県あわせて、国内生産量のほとんどを生産しています。

栄養

- ホタテは低カロリーで高たんぱく質です。また、ビタミンB1、B12、タウリン、亜鉛、葉酸など健康を維持するための栄養素が豊富に含まれています。
- ビタミンB1は糖が代謝され、エネルギーになるのを助ける働きがあります。また、脳内で神経を伝える物質を正常に保つ働きもあります。
 - タウリンは、体内では筋肉をはじめ、脳・神経・目といったさまざまな部位に存在し、それぞれの細胞の働きを助けます。肝機能を高め、コレステロールの調整、高血圧予防、糖尿病予防、などに役立ちます。

健康かわう版



第243号
令和5年7月

ホタテの加工製品

ホタテ貝は和食・洋食・中華など様々なお料理で使い易く加工されています。



殻付きホタテ

水揚されたままの姿です。新鮮な殻付ホタテは、刺身はもちろん、焼いても煮てもどんな料理にも合います。



ホタテ貝柱

水揚げしたばかりの「ホタテ」から殻をはずし、貝柱だけを取り出し、急速冷凍します。貝柱自体の味という点では産卵後5月頃から7月にかけてが美味しい時期です。



ボイルホタテ

11月から5月にかけて、卵をもったホタテを産地でボイルしています。生食用の物はそのままサラダやホタテ丼としていただけます。加熱用のボイルホタテはカレーやシチュー、鍋やバター焼き等に適しています。



ホタテむき身

水揚げしたホタテから、食べられないウロ(中腸線)だけを取り除いた製品です。シチューやバター焼き、ホタテフレイなどさまざまな料理につかえます。



ボイル貝柱

水揚げされたホタテを産地でボイルし、柔らかく仕上げた貝柱の部分だけを取り出したものです。



干貝柱

約1ヶ月間、天日干しを繰り返し、旨み成分を引き出しています。水に浸して、一晩置くと、濃厚なホタテのダシ汁がとれます。



ベビーホタテ

ベビーホタテ(ホタテ稚貝)は養殖のホタテを大きく育てるために間引かれた成長途中のものです。夏に生まれた稚貝が1年半を経て間引かれ、冬～春の時期に多く出荷されます。この時期がベビーホタテの旬にあたります。

ホタテのウロ

殻を開くと黒い部分があります。これは、一般にウロ(中腸線)と呼ばれ、胃、すい臓、肝臓にあたる働きをしています。ホタテが毒性のあるプランクトンを摂取した場合、その毒がウロに濃縮して蓄積されます。毒素が溜まったホタテを食べると、その毒素によって食中毒を引き起こすことがあります。必ず取り除きましょう。



今月のレシピ

ホタテと野菜のバター炒め

材 料 (2人分)

ホタテ	100g	バター	15g
(ベビーホタテでもよい)		塩	適量
しめじ	50g	黒コショウ	適量
キャベツ	150g	醤油	大さじ1/2
小松菜	1株		

【作り方】

- ①ホタテは解凍し、水気を取り、大きいのは1/2の大きさに切る。
- ②キャベツは一口大、小松菜は3cm長さ、しめじはほぐしておく。
- ③フライパンにバターを中火で熱し、溶けたら、ホタテとしめじを入れて炒め、少し火が通ったらキャベツ、小松菜を入れて炒める。
- ④塩、黒こしょうをして、最後に醤油を回しかけひと混ぜする。

参考：「からだにおいしい魚の便利帳」高橋書店・「栄養成分の事典」新星出版社・北海道ぎょれん、macaroni Web