

Weekly コラム

令和4年8月9日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4号館 4階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会) Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

穴子(アナゴ)

今年の梅雨は、早々と明けてしまい、既に夏本番の暑い日が続いています。急激な気温の変化に、まだ体が付いて行けていない方もおられると思います。この夏の暑さに耐えられるようスタミナをつけるということで、やはり鰻が注目されがちですが、私の住んでいる瀬戸内地域の広島では、どちらかというと鰻より穴子の方が、人気のある食材になっています。

穴子は、日本では北海道以南の内湾の砂泥底に生息する、ウナギ目アナゴ科の魚で、鰻とは同属です。鰻は海で産卵し、その後河川や湖泥で成長する降河回遊魚ですが、穴子は産卵した後も、海中で成長する海水魚になります。そして、鰻には極小さい鱗がありますが、穴子にはありません。

夜行性で、日中は砂泥に潜っていますが、日没後、食料となるエビ・カニ・イソメ・小魚・貝等の小動物を捕獲する為行動し始めます。私達の食卓にあがっている穴子は、主にマアナゴという種類のもので、雄は40センチ、雌は90センチの大きさまで成長します。またその大きさになるまで、4年間もかかるそうです。

次に穴子の栄養についてです。含まれているのは、良質なたんぱく質が豊富で、主に体力向上や疲労回復に効果があります。他に、コレステロール低下や抗血栓作用が期待できるEPA。神経機能を維持し、脳細胞発達や活性化効果があり、アレルギー症状の緩和等にも有効とされるDHA。目や粘膜、肌の健康維持に良いとされる、ビタミンA。これは、魚介類の中でも、含有量はトップクラスです。あと、

抗酸化作用があり、老化防止に有効なビタミンE。骨生成に欠かせないカルシウム等があります。ただ同量の鰻と比べると、数値的には少々劣ってしまっていますが、脂質に関しては半分以下なので、カロリーを気にしている多くの方々にはより良い魚だとも言えます。

調理法ですが、鰻と同じく、蒲焼き、白焼きが有名です。お寿司のネタとしてもよく使われていますが、関東では煮穴子、関西では焼き穴子が主流のようです。また、鰻と違いあっさりしており、天ぷらにするとさらに美味しく頂けます。

広島では、穴子の漁獲量が他府県に比べて非常に多く、飲食店やスーパーマーケット等で年間を通して流通しています。また、獲れてから短時間で店頭に並ぶ為、たいへん鮮度が良いものを、生や片面を炙ったお刺身で、かなり美味しくいただくことが出来ます。県内には、穴子料理専門のお店も多く、やはり穴子丼は絶品です。これから夏の旬を迎える穴子、皆様の地元でも美味しく頂けると思います。旅行などで広島へ来られた際には、是非一度、ひと味違った穴子をご賞味ください。お薦めします。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。

ウィークリーはメールでの配信も行っております。お手数ですが、「メール希望」・「配信停止希望」と件名にご入力の上、skc-soudan@skc.ne.jp まで空メールをご送信ください。また、FAX ご不要の際は、その旨をお電話にてお申しつけください。