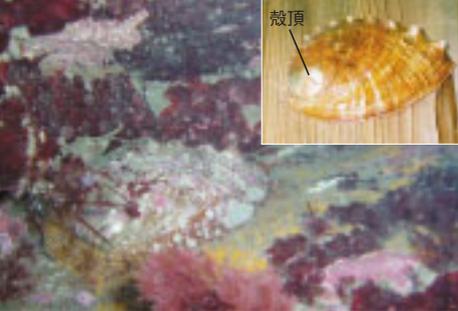


うお  
**魚** **ちぼ** **きんぐ**

No.19 サザエ  
アワビ  
栄螺・鮑





クロアワビ／ミミガイ科  
殻長約15〜20cm



サザエ／リュウテン  
サザエ科 殻高約10  
〜15cm(写真左)つ  
のあり 写真右／つ  
のなし)  
写真提供／鳥羽水族館

## ★ 荒波に負けない巻貝

食用となる巻貝の中でも代表的なサザエとアワビは、海藻の豊かな南房総の海を物語る海産物です。特にアワビは千葉県の四季のさかな「夏」に選ばれています。

日本沿岸のアワビ類のうち食用となるクロアワビ、メカイアワビ、マダカアワビなど大型のものを総称してアワビと呼んでいます。なかでも代表的なクロアワビは腹面の足が黒いのが特徴で、三陸以南から九州にかけての水深約20mまでの岩礁地帯に生息しています。耳形の貝殻は片方しかない二枚貝のように見え、その名前も「アワヌミ(=合わない身)」が転じたとする説があります。しかし実際はサザエと同じ巻貝の仲間で、巻き始めの部分(殻頂)から急に螺旋が大きくなっています。

サザエはほぼ日本全域に分布し、外洋に面した水深約10mまでの岩礁域に生息。こぶし大の貝殻は6層に巻いていて、その色はエサとなるヒジキやアラメなど海藻の種

類によって褐色や緑が混ざった複雑なものから、単色に近いものまでさまざまです。貝殻の中に体を納め、足についている石灰質のふたを閉じて身を守ることもできます。荒波に流されないように長く伸びたつのが目立ちますが、波の静かなところにすんでいるサザエのつのは目立たなかったり、全くない場合もあります。サザエの名前の由来は、小さいことを意味する「ささ」と「家」または「柄」が組み合わさったとする説などがあります。

サザエやアワビは夜になると海藻を探して活発に動き回り、口の中にあるやすりのような歯舌で海藻を削り取るようにして食べます。ところで固い岩場を這う時に、貝殻の外に出た軟らかい体が傷つくことはないのでしょうか。貝たちが出す粘液は軟体部分を常に覆い、体を保護する衣服のような役目があります。

千葉県沿岸ではサザエの産卵期は7〜9月頃、クロアワビは10〜12月頃です。一般に温かい海のほうが冷たい海よりも早く育つといわれます。10cm程度に成長するまでにはアワビもサザエも3、4年はかかります。



幼生期のアワビ(ヘリジャー)幼生の後に形態して親と同じ形の稚貝になり海底に沈着します

## ★ 伝統ある潜水漁

初夏を迎えた南房総の磯は海女(海士)た

ちの姿でにぎわいます。潜水漁(あま漁)の解禁は「磯の口開け」といわれています。アワビの主な漁場は千倉、白浜、鴨川、勝浦などの外房地域でほとんどが潜水漁で採

### ■ 潜水漁の道具



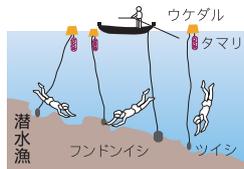
① **イソガネ** 岩から貝を剥がす道具。大きさによって呼び方も「コノミ」、「ナガエ」などさまざま



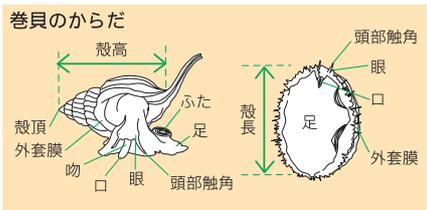
② **ヒトツメガネ** 内部の水圧を逃がすためのゴム製の風船(風耳)がついている



③ **ウケダル** タマリを吊るす。漁の合間にもたれて休んだりもする  
④ **タマリ** 貝を入れる網  
⑤ **ツイシ** ウケダルが流されないようにつかいでおくいかり



⑥ **フンドンインシ** 潜水のスピードを速くするため、抱えて潜る重りにつかわれる。ほかに鉄製のものもある／すべて千葉県立安房博物館蔵



毎年漁期終了後の9月中旬に行われるアワビ供養祭(千倉町・高家神社)

られます。潜水の時間や深さは体力によって違いますが、1回に約1〜2分間、20mくらいまで潜ります。サザエは外房地域のほか館山や富浦など内房地域でも漁獲されていて、県の漁獲量の7割近くがイセエビなどと同様の刺網漁で捕られています。平成15年の千葉県のアワビ類漁獲量は175t(全国順位4位、1位は岩手県)、サザエ漁獲量は116t(全国順位16位、1位は長崎県)です。水産資源の保護のため千葉県では漁獲サイズや禁漁期間などが決められています。



アワビは稚貝を育てて放流する栽培漁業も行われています。1〜2年かけて殻長2.5cm以上に育て、海藻の繁る海に放流します

## 甘さとコクのアワビ

アワビの刺身はコリコリとした歯ごたえで、噛むほどにほのかな甘みが広がります。蒸したり煮込めばとてもやわらかくなりまた違った食感が楽しめます。輸入ものが増えてきた反面、漁獲量の減った国内産はますます高級品になっています。加工品では山梨県の「煮貝」が全国的に有名です。アワビを丸ごとしょうゆで煮込んだもので、かつては魚貝が貴重だった山国で生まれた名物です。



甲州名物の煮貝。戦国武将の武田信玄が戦場での保存食としたとも

サザエは刺身でも食べられますが、やはりおなじみは殻ごと焼く壺焼き。素朴な食べ



方ですが磯の香りが十分に楽しめます。ほろ苦い内臓の部分は熱湯を通してほん酢をつけたり、甘辛く煮てもおいしいものです。



アワビは古くから神前に捧げられる重要な供物の一つで、奈良・平安時代には乾燥させたものが安房国から都へ税として納められていました/千葉県立安房博物館蔵(復元) 大漁旗に描かれる図案化されたのしアワビ



●さざえカレー  
スライスしたサザエが入り、甘口のルーには肝も使っています ★お問い合わせは、千倉町南部漁協販売 ☎0120-46-4700

## 暮らしの中の貝のはなし

### ●つのはなしサザエと源頼朝

サザエのつのはなしの出現は生息場所によるものと考えられますが、南房総の鋸南町には次のような民話が残っています。

相模の石橋山の合戦に敗れた源頼朝は海路で安房へ逃げた。飯島の浜から上陸した時に、浅瀬でサザエを踏みつけてしまった。かんしゃく持ちの頼朝が「飯島にサザエあるともつのあるな」と怒鳴り

つけたところ、それ以後この浜のサザエには、とがったつのがなくなってしまったようだ。  
(『ふるさと千葉県の民話』から要約)

### ●内に秘めた真珠の輝き

サザエやアワビの貝殻の内側は



国宝「片輪車蒔絵螺鈿手箱」平安時代/東京国立博物館蔵

美しい光沢があります。これを利用した装飾が螺鈿細工です。貝殻を一定の厚さにしてさまざまな文様に切り、木地や漆器の面にはめ込んだり貼りつけたりした後で研ぎ出す技法です。主にヤコウガイやアワビなどが使われています。

### ●巻貝は左巻き？ 右巻き？

巻貝を貝殻の口を手前にして立ててみましょう。口が向って右にくるものを右巻き、左にくるものを左巻きといいます。貝殻の形は塔形、半球形、こぶし形、独楽形、レンズ形など実にさまざまですが、ほとんどの種類の貝が右巻き

です。その理由はよくわかっていませんが、左巻きの貝はサカマキボラやヒダリマキイグチなどわずかしかなかった。

### ●夏は貝の中毒に注意！

ことわざに「花見過ぎたら牡蠣食うな」、「麦の穂が出たらアサリを食うな」など、夏場の貝を避けるものはいくつかあります。これは夏に産卵する貝が多く、そのために味が落ちたり、食中毒を起こしやすくなるためです。

ただし、秋から産卵期に入るアワビや、イワガキなど夏が旬の貝もあります。



とっしおき  
ししおき

## “さざえの詰めものオープン焼き”

定番の壺焼きとはちょっと違った味に挑戦。  
蒸して味をつけたサザエを、コクのあるソースでいただきます。

### 材 料 (4、5人分)

さざえ	10個
長ネギ	1本
しょうが	1個
魚のすり身	25g
卵黄	2～3個
海藻(とさかのり)	200g
ラオチュー	少々
マヨネーズ	160g
サラダ油	120cc
塩	少々
しょうゆ	40cc
氷砂糖、酒、化学調味料	少々
水	350cc
ごま油	適量

### 作 り 方

①さざえを蒸し器に入れ、ラオチューをかけ、

- 長ネギ、しょうがを上からのせて6～7分間蒸します。身を取り肝ははずしてから水洗いし、食べやすい大きさに切ります。
- ②①を鍋に入れしょうゆ、氷砂糖、酒、化学調味料、水を加えて煮詰め、最後にごま油を入れて味を整えます。
- ③ボールにマヨネーズと魚のすり身、卵黄、サラダ油、塩を入れ混ぜ合わせてソースを作ります。
- ④さざえの殻に②を詰め、上から③のソースをかけて160℃のオーブンで6～8分間焼きます。
- ⑤海藻は塩出して水分を切ります(一部は熱湯をかけて緑色にすると、生の赤色との彩りが鮮やかになります)。長ネギは細切りにして水でさらす。長ネギと海藻を器に盛り、④のさざえを盛りつけます。

### サザエ・アワビの目利き

- サザエは殻が薄く、大きさの割に重みを感じられ、触れると素早くふたを閉じるもの。
- アワビは裏返して足に傷がなく、肉厚で、触れると身を縮めるものが新鮮。
- 一般に貝類は悪くなりやすいため、なるべく早めの調理を。

### 栄養素と旬

- 貝類に多く含まれるアミノ酸の一種のタウリンは、血中のコレステロールの増加抑制作用や、視力回復などに効果があります。
- サザエの旬は産卵期前の3～6月頃。アワビは秋から産卵期に入るため、旬は6～8月頃です。



—がアワビの旬 —がサザエの旬

### 海の幸めぐり 白浜町漁協直売所 ふれあり館

眼下に澄んだ海が広がる直売所には、海藻が茂る豊かな磯で捕れたアワビやサザエ、イセエビなどが生簀いっぱいに。ほかに、特産のヒジキやナガマタなどの海藻も好評です。



営業時間/8:30～16:00(8月2～13日は10:00～16:00) 休業日/12月31日(午後)、1月1～3日  
交 通/JR館山駅から安房白浜行きバス  
終点下車、徒歩約15分 ☎0470-38-4611  
<http://www.s-jf.org/%7Es-jf00/index.htm>