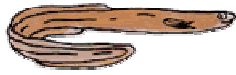




「あなご」のプロフィール

- [1] 分類名 : ウナギ目アナゴ科
- [2] 学名 : マアナゴ *Conger myriaster*
- [3] 和名 : あなご
- [4] 俗称 : 一般にはあなごという「まあなご」をさします。東京や神奈川ではまあなごを、体の側線に沿って白く丸い穴がある様が天秤(てんびん)の目盛りに似ているところから、「はかりめ」とも呼んでいます。東北、北海道、山陰地方では「はも」、富山では「はむ」と呼ぶこともあり、ハモ科のはもと混同しやすいので注意します。
- [5] 外国語表記 : (英) common japanese conger (仏) congre (独) meeraai
(伊) grongo (中) 星鰻(シン、マン)
- [6] 生態と分布 : 北海道以南から東シナ海にかけて分布しています。あなごという名は、昼間砂泥地に尾からもぐって頭を出している様子からついたものですが、暖かい時期、昼は内海や淡水の混じった内湾の海藻の繁茂した砂泥地や岩礁の間に身を潜め、夜になると活発に活動します。「海の殺し屋」の異名通りに小魚や甲殻類などをどん欲に食べ、時には雌が自分より小型の雄を食べてしまうこともあります。冬は砂地の穴にもぐって冬眠します。産卵期は春から夏にかけてですが産卵場所は不明で、卵はふ化後、柳の葉の形をした「レプトセファルス」と呼ばれる幼魚になり、早春に太平洋沿岸を大群で漂い、10cmくらいになると変態します。
- [7] 主な漁場と流通 : 北海道から九州、朝鮮半島、東シナ海が漁場で、底引き網、筒、網かご、はえ縄、釣りなどで漁獲されます。夜行性なので漁は夜になります。昔からあなごで有名なのは江戸前と明石産ですが、江戸っ子に人気の羽田沖で獲れる江戸前あなごは、東京湾の水質の悪化などで激減し、現在は松島、常磐、兵庫播州高砂のものが一級品とされています。しかし、取り扱い量では韓国産が市場の主流を占めています。関東の市場では生きたまま、関西では身を開いたものが流通しています。
- [8] 栄養学的特徴 : たんぱく質、脂質、ビタミンA、E、D、カルシウムなどを含みます。中でも、ビタミンAは100gで1日に必要な量を摂取できるほどです。ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保ち、カゼ予防にも役立ちますが、摂り過ぎると吐き気や食欲不振などを引き起こします。脂質にはEPAを含むのでコレステロールの沈着を防ぐのに役立ちます。
- [9] 主な用途 : 弱いたんぱく毒を含むため、生食はしません。下ごしらえが難しいので、一般には開いてあるものか、白焼き、かば焼きになったものを求めることが多く、関東のにぎりずしや関西の押しずし、天ぷら、八幡巻き、煮つけ、椀もの、どんぶりものなど、和風の料理に幅広く使われます。洋風ではスープ、ブイヤベース、ワイン煮、前菜などに使われます。
- [10] 選び方 : 目が透き通って黒く、体にぬめりがあり、黄色がかった体色があせていないものが良品です。全長1mくらいまでのものが多いのですが、おいしいのは体長40~50cm、重量100~120gくらいの細身のものです。天ぷらには小ぶりのものが向きます。また、一般的に太めは下半身、細めは上半身がおいしいといわれています。開きは身が厚くて透き通り、血合いがきれいに取ってあるものを、焼きあなごは脂の回っていないものを選びます。輸入ものは「朝鮮あなご」と名乗って流通しますが、国産品と比べて頭がやや大きく、皮につやがありません。味は国産品とそう変わりませんが、調理後身がかたくなるのが弱点です。
- [11] 保存法 : 白焼きにしておくとしばらく日持ちしますが、長くおくら冷凍保存にします。



「アナゴ」の種類

一般にアナゴと言えば、まあなごのことをさします。地方によりハモ(東北、北海道)、ハカリメ(関東)、メジロ(名古屋)とも呼ばれます。地方名では混同されていますが、ハモ科のとは違う魚です。

まあなご

まあなご



姿はうなぎに似ていますが、うなぎと反対に上あごが長く、顔つきが異なります。腹ビレがなく、背ビレ、尻ビレ、尾ビレがつながっており、一般にオスよりメスのほうが体が大きく、アナゴ科の中では一番美味で流通量も多いです。稚魚は「のれそれ」として珍重され、ポン酢しゅうゆで食したり、天ぷらにするとおいしく、季節に限られるだけに人気があります。

ごてんあなご

うなぎとよく似ていますが、目の縁の上下に褐色の斑文があり、これが御殿女中の作りまゆを連想させるところからの命名です。かば焼きにもされますが、まあなごより味は落ちるため、練り製品の原料になることが多いです。ほかに、ぎんあなご、くろあなごなどもありますが、同様に練り製品にされます。

写真提供「全魚連シーフードセンター」