



# 「はまぐり」のプロフィール

[1]	分類	名	マルスダレガイ目マルスダレガイ科
[2]	学	名	ハマグリ <i>Meretrix lusoria</i> チョウセンハマグリ <i>Meretrix lamarckii</i> シナハマグリ <i>Meretrix petechialis</i>
[3]	和	名	はまぐり
[4]	俗	称	はまぐりの名は浜の栗に似た貝という意味と、浜の小石「ぐり」という意味の二説あります。ちょうせんはまぐりは高級な基石の材料になることから「ごいしはまぐり」ともいいます。
[5]	外国語表記		(英) short-neck clam (仏) clovisse (独) Venusmuschel (伊) mollusco bivalve (中) 文蛤(ウエヌ・ゴォ)
[6]	生態と分布		はまぐりは、日本では北海道南部から九州にかけて分布し、内湾の淡水が流れ込む潮間帯(潮の干満により、水深の変わるところ)から水深10~20mくらいの砂泥地にすんでいます。産卵期は5~9月で、潮間帯で育った稚貝は、成長してくると粘液質のゼラチンのようなひもを出して潮に乗り、やや沖合いへ移動します。また、親貝はふだんは砂にもぐっていますが、環境が悪化すると同様にひもを出し、潮に引かれて移動することがあります。生後1年で殻長1~2cmになり、年に1~3cmずつ大きくなって、6年で8~9cm、殻高6cmくらいになります。また、殻は同一の個体以外は絶対合わないという特長があります。 現在、急激な都市化で海岸が埋め立てられたり、海の汚染などにより、天然のはまぐりは激減しているため、各地で有明湾産の稚貝を放流して育て、資源を増やす方法がとられています。
[7]	主な漁場と流通		主産地は有明海、鹿島灘、愛知などですが、市場の取扱量は輸入もののしなはまぐりの1/15くらいにしすぎません。しなはまぐりは生鮮、冷凍のほか、稚貝も輸入されています。
[8]	栄養学的特徴		質のよいたんぱく質である必須アミノ酸をバランスよく含み、脂質は非常に少なく、高たんぱく低エネルギーのヘルシーな食材です。肝機能を高めるタウリンを多く含んでいます。カルシウム、カリウム、リン、鉄、亜鉛などのミネラルも豊富で、貧血を予防したり、骨を強化します。ただし、季節によって栄養価は変動します。
[9]	主な用途		はまぐりは砂が多いので、「砂出し」と表示してあっても2~3%の塩水につけてひと晩おき、砂を吐かせます。その際、古くぎを入れるとよく砂を吐き出します。更に殻をこすり合わせて洗ってから使用します。料理法は豊富なうま味成分が溶け出したエキスを残さず利用することがポイントです。大きなものは焼きはまぐりや酒蒸しにしますが、ちょうつがいを切っておくと殻が開かず、おいしい汁がこぼれなくてすみます。そのほか、潮汁、すし種、しぐれ煮、はまぐりご飯、串焼き、鍋もの、揚げものなどが定番料理です。洋風では、バターや牛乳などの乳製品との相性がよく、チャウダー、クリームスープ、フイヤベース、ワイン蒸し、グラタン、チーズ焼きに使われます。中華風は炒めもの、煮もの、鍋ものなどに使われます。
[10]	選び方		旬は12~3月です。殻の表面がなめらかでつやがあり、殻と殻を合わせて軽くたたくと金属音のような澄んだ音がするものは生きがよく、鈍い音がするものは死んでいるものです。むき身は身が締まり、透明感があるものが新鮮です。
[11]	保存法		生きているものは早めに食べます。また、マイナス2~5℃のパーシャルフリージングで仮死状態にしておくこともできますが、一両日中には使いきります。



## 「はまぐり」の種類

はまぐりは近縁種に、大型のちょうせんはまぐりと、形と味が似るしなはまぐりがあります。

### はまぐり

はまぐり



殻長8～9cm、殻高6cm、殻の様子は黒褐色から淡黄色までさまざまです。身が厚く、うま味がたっぷりあって大変おいしいです。ほかの貝と異なり、同一個体の殻同士しか合わないことから、夫婦和合や貞節の象徴として、結婚式やひな節などの祝いごとの席で使われます。また、江戸時代には「貝合わせ」の遊びが流行し、大名や豪商など、上流家庭の娘の嫁入り道具には、華やかな金彩をほどこした「貝合わせ」のはまぐりが入れられました。

### ちょうせんはまぐり

外海に面した浅瀬にすみ、日本では鹿島灘、九十九里浜、湘南、日向灘などに分布しています。はまぐりより大きいのですが、味はやや落ちます。基石の材料になるのは10年くらいたって海底で殻が石化したものです。

### しなはまぐり

朝鮮半島と中国に生息し、日本にはいません。はまぐりに大きさや形がよく似ていますが、はまぐりよりやや丸っこいです。はまぐりと味がそう違いがなく価格が安いので、スーパーなどにあるはまぐりはほとんどがしなはまぐりです。

### 加工品

しょうがを加えてしょうゆ煮したしぐれはまぐりや、水煮、味つけの缶詰、干し貝などがあります。