



「はも」のプロフィール

- [1] 分類名 : ウナギ目ハモ科
- [2] 学名 : *Muraenesox cinereus*
- [3] 和名 : はも
- [4] 俗称 : 広島や高知では、「はみ」、「はむ」と呼ばれます。
- [5] 外国語表記 : (英) pike eel (仏) murenesoce (独) (伊) (中) 海鰻(ハイ・マヌ)
- [6] 生態と分布 : 福島以南の日本各地と、東シナ海、太平洋からインド洋にかけて分布しています。水深100mよりも浅い大陸棚上の砂泥域に生息し、夜行性のため日中は海底の岩穴などに潜っています。4~7月頃の産卵期には、東シナ海の中国沿岸近くで産卵することが知られています。
- [7] 主な漁場と流通 : 国内の主な生産地は、瀬戸内海、四国、九州などです。産卵期前のものが脂がのって味がよいと言われ、関西では夏の味覚として日本料理店などでも欠かせない食材となっています。関東ではあまり食べる習慣がありませんでしたが、最近になって市場に出回るようになってきました。韓国や中国から大量に鮮魚が空輸され、水揚げ量の多い東シナ海や紅海、アラビア海、アフリカ東岸産のものも入荷されています。
- [8] 栄養学的特徴 : たんぱく質と脂肪が多いのが特徴です。脂肪には常温でもかたまらない多価不飽和脂肪酸が豊富なため、冷やしても脂っぽくならず、関西の夏の料理に重宝されています。また小骨を骨切りして食べるため、切り身魚としてはカルシウムが多く、リンも豊富です。軟骨などを丈夫にするコンドロイチンや葉酸なども含まれています。
- [9] 主な用途 : 夏の日本料理には欠かせない素材です。骨切りしてから湯引き、椀種、照り焼き、酢のもの、かば焼き、ちり鍋、雑炊などに使います。また、押しずしなども人気があります。
- [10] 選び方 : 新鮮なものはぬめりが多く、体に丸みがあって全体に透明感と光沢のあるものが良品です。体長70~80cmくらいで細め(重量500gくらい)のものが扱いやすく味が充実していると言われます。ただし、一般には下ろし方と骨切りがむずかしく、一尾買いをするより、骨切りされたものを買って求めます。
- [11] 保存法 : 鮮魚のままでは、使うまでは冷蔵庫に入れ、買ったその日に料理に使いきります。加熱したもので翌日には使いきります。



「はも」の種類

頭を切り落としてもかみつこうとするほどどう猛なことから、古語の「はむ」(食む)が名前の由来と言われます。昔から関西では夏の味覚として珍重されてきました。特に夏の京料理には欠かせない素材です。これまで関東ではあまり食べる習慣がありませんでしたが、最近になって出回るようになってきました。

はも

はも



通常は体長80cm程度ですが、大きいものは2mを超えることもいます。うなぎやあなごに比べ、あごが大きくて細長く、歯が発達しています。身は淡泊ながら濃厚なうまみがありますが、小骨が多いため、皮を切り離さないようにこまかく骨切りをします。加熱すると、この切り込みが花のように美しく開くことから、湯引きにしたものを「ぼたんはも」などとも呼びます。高級なちくわなど、練り製品の原料になることもあります。