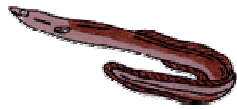




「うなぎ」のプロフィール

- [1] 分類名 : ウナギ目ウナギ科
- [2] 学名 : ウナギ *Anguilla japonica*
- [3] 和名 : うなぎ
- [4] 俗称 : 広範囲で「あかざ」と呼ばれ、長野では「あかせ」、福島の猪苗代では「はちうお」と呼ばれています。
- [5] 外国語表記 : (英)japanese eel (仏)anguille (独)Japanischer aal
(伊) (中)鰻魚(マン・ユイ)
- [6] 生態と分布 : うなぎは淡水魚ですが、産卵は北西太平洋のマリアナ諸島沖で行われると言われていています。ふ化後は柳葉形のレプトセファラスという幼生になり、海を漂いながら黒潮に乗り、日本各地の河川付近に到達します。このころ変態してしらすうなぎという稚魚となり、河川を上ります。うなぎは夜行性の魚で、昼は川底の泥の中や石の間に身を隠し、夜になると動き出して小さな甲殻類などを食べ、5~12年かけて成長します。成魚は秋に産卵のため川を下って海に戻りますが、この時期のうなぎは下りうなぎといって珍重されます。養殖うなぎはしらすうなぎを池で育てたものですが、しらすうなぎは人工的にふ化させることが難しく、ほとんどが輸入に頼っています。
- [7] 主な漁場と流通 : 天然ものは千葉、茨城、熊本、岡山、宮崎、島根などの川で獲れますが、量は全体の2%にしかありません。うなぎ漁は釣り、置き鉤(おきばり)、縄釣り、うなぎ筒、やななど特有の漁法で行われます。養殖うなぎはしらすうなぎの好不漁によって市場価格が大きく変動する危険性がありますが、国内では愛知、静岡、三重で盛んです。養殖方法も水温を一年中25℃に保って成長を早める方法が導入され、通年安定供給ができる体制がとられています。しかし、近年は国内産より輸入ものが倍も多く、特に加工品の伸びが著しいのが実情です。
- [8] 栄養学的特徴 : 「うなぎ食いの夏バテ知らず」ということわざ通り、昔から土用の頃にうなぎを食べる習慣があります。うなぎには脂肪やビタミン、ミネラルが多く、夏バテ防止に有効な食品です。ビタミンAがとて多く、かば焼き1人分で1日の必要量の3倍以上が摂取できるほどです。その他ビタミンB群、D、E、カルシウム、脂質にはDHA、EPAを含む滋養強壮食品です。
- [9] 主な用途 : 定番はかば焼きです。関東は仮死状態を背開きし、素焼きにしてから蒸し、タレをつけながら焼くのに対し、関西は生きたものを腹開きして焼き、タレを1回つけて焼きます。従って関東のものはやわらかく、関西のものは歯ごたえがあります。かば焼きは定番のうなぎ、うなどんにするほか、う巻き卵、うな茶(茶漬け)、うざく(きゅうりもみと合わせた酢のもの)などの料理に使います。白焼きはわさびしょうゆ、おろししょうがをつけていただきます。肝は吸いもの、串焼きに使います。洋風ではワイン煮、揚げもの、テリーヌ、くんせいなどに使われます。中国では淡水産のうなぎがよく使われますが、臭み消しににんにくやねぎを効かせて炒めもの、蒸しもの、煮込みなどにします。
- [10] 選び方 : 天然ものは身がしまり、腹が黄色をしています。養殖ものは脂肪太りし、腹は銀白色をしています。うなぎは開く直前まで生かしておくのが鉄則ですから、おろす自信があれば生きたものを求めるとよいです。養殖ものなら1尾100~150gくらいの、ほどよく脂がのった生きのよいものを選びます。しかし、一般に売られているのはかば焼き、白焼きになったものです。かば焼き、白焼きは身がふっくらして脂のりがほどよいものを買います。身が厚すぎるものは、脂っぽくてしつこい味が多いようです。
- [11] 保存法 : 生は味が落ちやすいのですが、焼いたり蒸したりしてあれば冷凍しても味が落ちません。たくさんあったらつくだ煮にして常備菜にするとよいです。



「うなぎ」の種類

世界では20種類ほどが確認されていますが、日本で食用とされているのは、うなぎ、大うなぎなどです。

養殖うなぎ

養殖うなぎ



養殖池でさんまやいわしなどを加えた配合飼料で育つため、脂肪分が多く、身がやわらかいです。一方天然ものの持つくせは少ないことも特徴です。近年は水車を回して酸素を送り、水流を起こして運動させて太り過ぎを防ぐ工夫もなされています。

うなぎ

大きさは、天然もの下りうなぎの雄で体長40～60cm、雌で50～90cmくらいです。中には1mを越すものもあります。皮が薄く、身がほどよいかさで脂肪分が少なく、好んで食べる小えびやかになどのえさの影響もあり、あっさりした味です。価格が高く、めったに庶民の口には入らない高級品で、必ず「天然」という表示がされています。

おおうなぎ

体長2mを越えるものもある大型のうなぎで、茶褐色の体色から「赤うなぎ」とも呼ばれます。1尾でたくさんの身がとれますが、脂肪分が多く、味はうなぎに及びません。静岡県伊東市、長崎県野母崎町、徳島県海部郡などに生息するものは天然記念物の指定を受けています。

加工品

かば焼き、白焼き



・かば焼き、白焼き

生きたうなぎを開き、串に刺して焼いたものが「白焼き」です。白焼きに調味液をつけて焼いたものが「かば焼き」です。関西では白焼きが好まれ、かば焼きとともに出回っていますが、関東では白焼きはあまり食されないようです。冷凍品や長期保存できる真空パックのものも出回っています。

写真提供「全魚連シーフードセンター」