



「ふぐ」のプロフィール

- [1] 分類 名 : フグ目フグ科
- [2] 学 名 : *トラフグ Takifugu rubripes*
カラス Takifugu chinensis
- [3] 和 名 : ふぐ
- [4] 俗 称 : 山口では福にかけて「ふく」、関西ではふぐ毒にあたれば死ぬことから「てっぼう」と呼ばれます。とらふぐは下関、広島では「まふぐ」、別府では「ほんふぐ」、香川では「おおふぐ」、まふぐは「なめらふぐ」、しょうさいふぐは「こめふぐ」「まめふぐ」、からすは「くろ」などと呼ばれます。
- [5] 外国語表記 : (英) puffer (仏) tetrodon (独) Igelfisch
(伊) pesce (中) 河豚魚(ホオ・トウヌ・ユイ)
- [6] 生態と分布 : 沿岸の砂底地に生息し、漁具を食いちぎるほど鋭い歯で小魚や甲殻類を襲い、敵に遭うと体をパンパンにふくらませて威嚇(いかく)します。肋骨やウロコがなく、胃に膨脹囊(ぼうちょうのう)があって、水や空気を吸い込むとふくらむ構造をもったために行う行動です。肝臓、卵巣、腸に神経毒のテトロドトキシンがあります。分布域は種類によって若干の差はありますが、だいたい北海道から東シナ海にかけて生息しています。
- [7] 主な漁場と流通 : 本州中部以南の近海、瀬戸内海、関門海峡などが国内の主な漁場で、はえ縄、底刺し網、定置網などで漁獲されます。現在、全国の取り扱い量の8割は下関港で扱われています。下関の市場には瀬戸内海で獲れた内海ものと、日本海や東シナ海で獲れた外海ものが揚げますが、内海ものは流通量の1割しかなく、そのほとんどを「とらふぐ」が占めます。養殖ものは通年供給できるのが強みで、全国の出荷量の3割になります。養殖は下関、鹿児島、長崎、福井などで行われ、近年品質もよくなっています。輸入も行われていますが、輸入品の多くは干ものなどの加工品に使われます。最近では下ごしらえした商品が店頭に並んだり、産地直送の宅配便が行われたりして庶民の口にも入りやすくなっています。
- [8] 栄養学的特徴 : 高たんぱく、低脂肪な食品で、老人や子供、肝機能障害、胃弱の人にはおすすりめです。ビタミンB群や、D、E、カルシウム、ナイアシンも多く含まれます。
- [9] 主な用途 : 一般に身、皮、白子(精巣)には毒はありませんが、種類によっては毒を持つものもあり、ふぐ調理師免許を持っている人がおろすのが鉄則です。肉質がかたいので、刺身(ふぐ刺しまたはてっさ)は、皿が透けて見えるほど薄く切るふぐ造りという方法にします。つきもののもみじおろし、ポン酢、あさつきを添えると淡泊な味と歯ごたえが生きます。そのほか、鍋もの(ちり鍋またはてっちり)、雑炊、天ぷら、から揚げ、あら炊き、みそ汁などに使います。白子は塩焼き、鍋もの、酢のものなどにします。皮は湯通して刺身に添えたり、あえものにします。ヒレはあぶって燗酒に入れると、ヒレ酒になります。
- [10] 選 び 方 : 切り身は身が透き通ったものを選びます。ふぐ刺しはできれば天然ものがよく、加熱する料理なら価格の安い養殖、冷凍ものでも充分おいしいです。
- [11] 保 存 法 : ふぐ刺しは獲れたてより、ひと晩冷蔵庫でねかせておいたほうが、身がやわらかくなっておいしいです。たくさん手に入ったら開いて塩をふり、一夜干しにするとよいです。



「ふぐ」の種類

ふぐは世界に100種類以上おり、日本近海には40種類くらい生息しますが、食用にするは主にとらふぐ、まふぐ、しょうさいふぐ、からすの4種類です。

とらふぐ

とらふぐ



全長70cmと大型で、背と腹に小さなトゲがあり、尻ビレが白いのが特徴です。ふぐの仲間では最も味がよいのですが、産地によって味に差があり、中では瀬戸内海の西部で獲れたものが最上級品とされています。肉、皮、白子は無毒ですが、肝臓、卵巣には強毒、腸は弱毒を持っています。旬は冬で、刺身、ちり鍋、から揚げ、白子料理などにされます。

まふぐ

全長40～45cm、体表にトゲがないところから別名は「なめらふぐ」と呼ばれます。市場の出荷量の半分を占めます。味はとらふぐ、しょうさいふぐより落ちます。肉、白子は無毒ですが、皮、腸は強毒、肝臓、卵巣は猛毒を持っています。

しょうさいふぐ

全長35～40cm、背側を一面に暗褐色の斑点が覆い、体表にとげはありません。白子は無毒ですが、肉は弱毒、皮、腸は強毒、肝臓、卵巣は猛毒を持っています。冷凍ものや養殖ものが安く出回っていますが、肉に弱毒を持つので食べる量には注意します。

からす

全長50cmくらいでとらふぐとよく似ていますが、尻ビレが黒いのが特徴です。とらふぐに次ぐ味で、価格は高価です。肉、皮、白子は無毒ですが、肝臓、卵巣は強毒を持っています。韓国からの輸入ものも多いです。

加工品

・干もの、素干し、みりん干し

開いて塩をした素干しのものと、みりん干しがあります。原料はしょうさいふぐであることが多いです。

・あんぴ(鮫皮)

皮を板に張って乾燥させたものです。軽くあぶってからゆでてもどし、酢のものや煮こごりなどに利用します。関西では鉄皮といいます。

写真提供「全魚連シーフードセンター」