食材百科

ホタテ

刺身、バター焼き、フライなど様々な料理で活躍する食材です。
栄養価が高く、タウリン、亜鉛、ビタミン、鉄分が豊富です。

ホタテの生態

ホタテガイはイタヤガイ科に属し、その仲間は世界に300種類ほどが知られています。

5 ℃～ 20 ℃の冷たい海水が生育に適しており、高温限界は22 ℃～ 23 ℃とされています。浅海の砂底に生息し、自然分布域はロシアのカムチャツカ半島・千島列島・サハリン、日本の北海道・東北地方、朝鮮半島北部などです。日本での南限は日本海側が能登半島、太平洋側が千葉県とされています。

ホタテの漁業

代表的な漁業形態は、以下の2つです。

垂下式養殖

（北海道：サロマ湖、寿都湾（すっつわん）、岩内湾（いわないわん）、内浦湾（うちうらわん）、函館湾西部。東北地方：陸奥湾、三陸海岸）

稚貝をロープに取り付ける又は、養殖かごに入れて海中につるし、1～2年かけて成長させて漁獲する方法です。

小型底びき網による漁獲

（北海道：オホーツク海側・道東方面）

小型底びき網漁は、区画漁業権に基づき、稚貝を海底にまいて育てる、地まき養殖の漁獲と併用されています。小型底びき網による漁獲には、地まき養殖用の1年貝（稚貝）を放流後3-4年自然成長する貝と、自然発生する4-5年貝が含まれます。

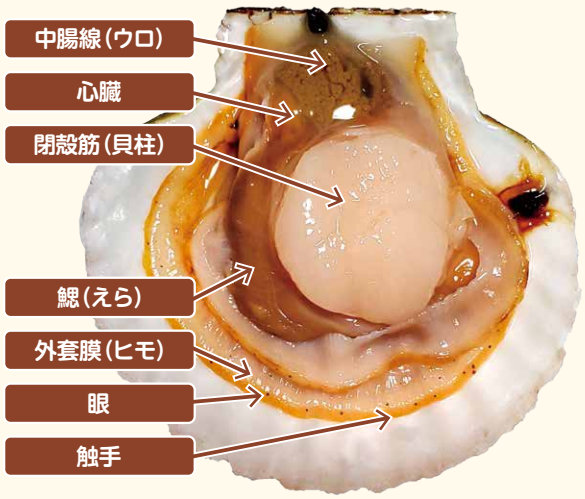
2021年のホタテの全国生産量は52万トン、養殖物は青森県が7万9千トン、北海道が7万6千トン、天然物は北海道が35万6千トン、青森県が400トンと全体で北海道が83 %を占めます。（農林水産省「漁業・養殖業生産統計」）

ホタテの貿易

ホタテは、フランス料理や中華料理の食材として、日本国外にも輸出されます。2012年以降、量・金額とも、日本からの水産物輸出の過半を占め、2014年の輸出額は446億6500万円に達します。農林水産省による統計では、2022年1年間の農林水産物と食品の輸出で品目別のトップを占め、円安の影響もあって同年は前年比で40 %以上増加の910億円となりました。

2023年現在は、国内での流通・消費の一層の拡大、付加価値の向上、新たな市場開拓が必要とされているところです。

ホタテの形態



閉殻筋（貝柱）▶ ホタテガイの貝柱は2種類の筋肉からなります。大きい筋肉の有紋筋は、貝殻を瞬間的に開閉して動くために使います。三日月状の小さな筋肉の平滑筋は、貝殻をじっと閉じておくために使います。

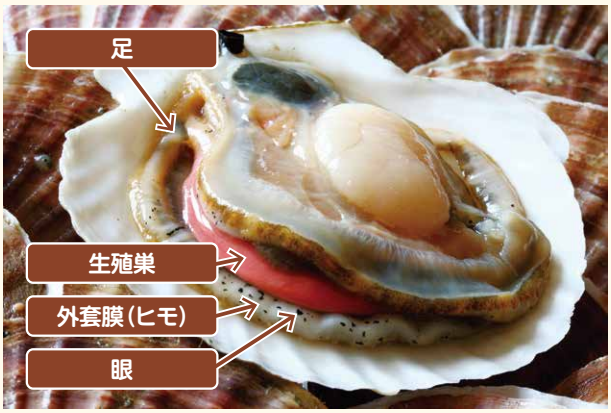
中腸腺（ウロ）▶ 貝柱と蝶つがいの間にある黒または灰色の器官で、胃や膵臓、肝臓のような働きをします。口から取り込んだ餌（植物プラン

クトンやその死骸）はここで消化され、その一部が吸収されます。

鰓（えら）▶ 貝柱の横にある茶色の柔らかい器官で、呼吸するとともに、海水中にある餌（植物プランクトンやその死骸）をろ過して集める働きをします。

外套膜（がいとうまく（ヒモ、ミミ））▶ 半透明な膜で上下（左右）の貝殻内部の周辺を覆っています。貝殻を作ったり、泳ぐ方向を決める働きをします。

触手▶ 外套膜の周りに多数あり、触ったり匂いを感じたりします。



生殖巣▶ 貝柱の横にある三日月状の器官で、冬になるとこの器官は大きくなり、雌は橙赤色またはピンク色になり、雄は乳白色に変化します。日本のほたては雌雄異体です。

足▶ 中腸腺の付近の生殖巣に足があり、稚貝の時に海藻、採苗器などに足糸を分泌し付着するために使います。

眼▶ 外套膜の周りにある黒い点が全て目です。上（左）、下（右）で約80個あります。色は判別できませんが、明暗でヒトデなどの外敵が近づいて来たことを察知します。

ホタテの栄養価

ビタミン、鉄分、亜鉛などの栄養価が高く、うま味成分であるグルタミン酸などのアミノ酸、コハク酸やタウリンなども豊富に含まれています。それに比べて脂質はあまり含まれていません。また、特有の甘味はグリシン（アミノ酸）によるものです。

ホタテの加工品

代表的な加工品は冷凍貝柱、ボイルホタテ、干し貝柱です。中華料理の食材である干貝は貝柱のみを乾燥して製造します。日本国内では酒肴として供されることが多いですが、中華料理では水戻しや粉末状にして、スープや炒飯などの具材として用いられる高級食材です。うま味成分に富むため、XO醤の材料としても使用されます。また、ヒモ（貝ヒモ）と呼ばれる外套膜も燻製や塩辛などにして食べられています。

ホタテの料理

中腸腺（ウロ）はえぐみが強く、生物濃縮により貝毒や重金属（主にカドミウム）が集中しますので、取り除いてから調理しましょう。黒緑色で目立つため、素人でも手で容易に取り除くことができます。お馴染みの貝柱は、夏の時期に最も大きくなり、甘味も増します。肉厚で淡白ですがほぐれやすく、舌触りと風味がよいです。刺身やフライなど、様々な料理に使用されます。冬に旬を迎える生殖巣（卵）が成長したホタテは、よいだしが出るため、お吸い物や煮付けにするのがおすすめです。このように年に２回の旬を迎えるといわれているホタテ、是非両方を味わってみてください。